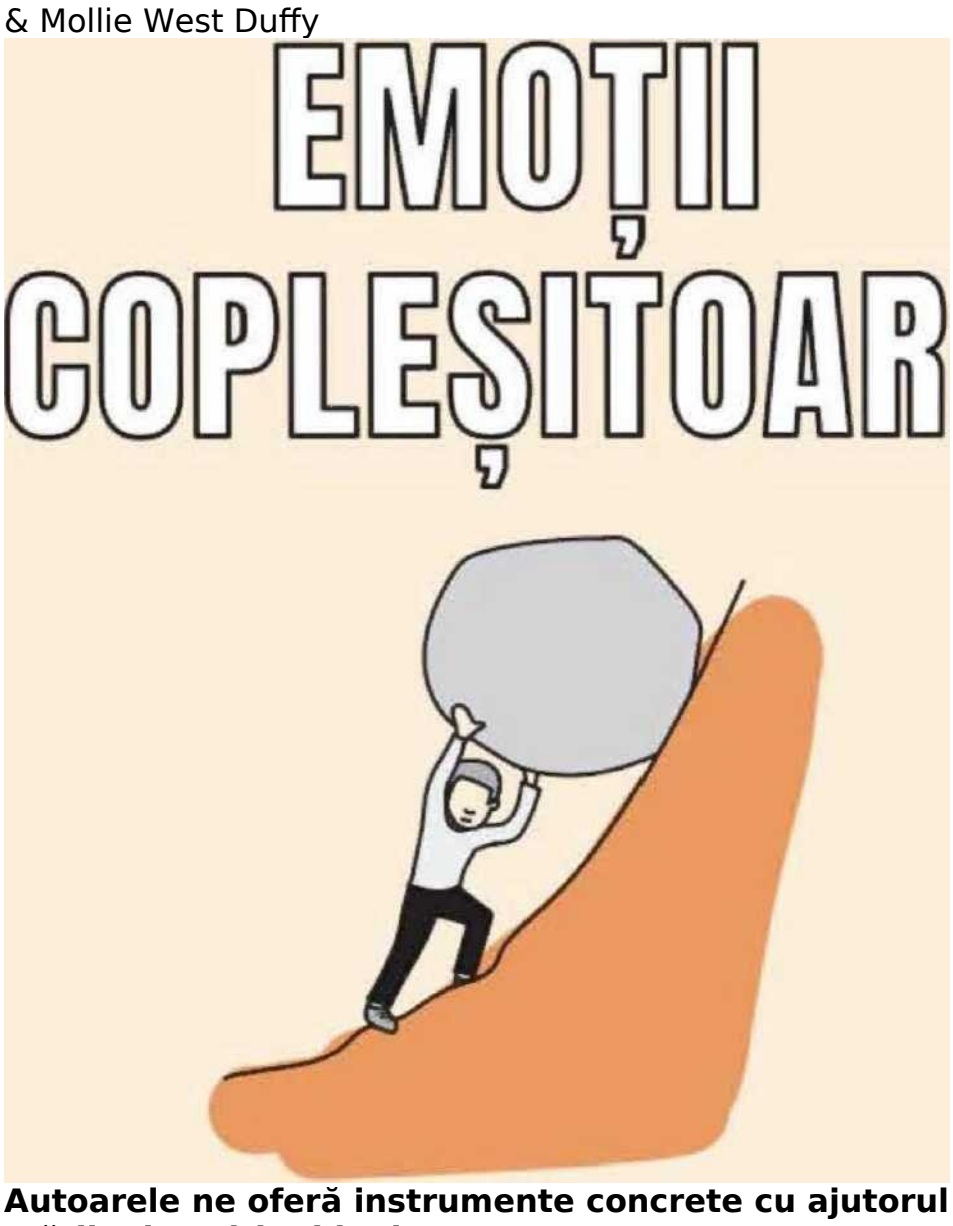
biblioterapia

Liz Fosslien
& Mollie West Duffy



Autoarele ne oferă instrumente concrete cu ajutorul cărora să lăsăm în urmă stările de spirit chinuitoare.

Lori Gottlieb

LIZ FOSSLIEN este consultant de marketing şi design. în prezent, conduce echipele de conţinut şi comunicare de la Humu, unde îi ajută pe lideri să facă paşi mici către dezvoltarea de sine, asigurându-se că dobândesc abilităţile necesare pentru a construi echipe fluide emoţional şi performante. A conceput şi a condus ateliere pentru directori de la Google, LinkedIn şi Adobe. Proiectele ei de scriere şi

I **I**

vizualizare a datelor au apărut în *The Economist, The Financial Times,* la CNN şi NPR. Este, de asemenea, ilustratoare şi coautoare (alături de Mollie West Duffy) a bestsellerului *Wall Street Journal – Fără supărare. Puterea secretă a emoţiilor la locul de muncă* (Curtea Veche Publishing, 2021).

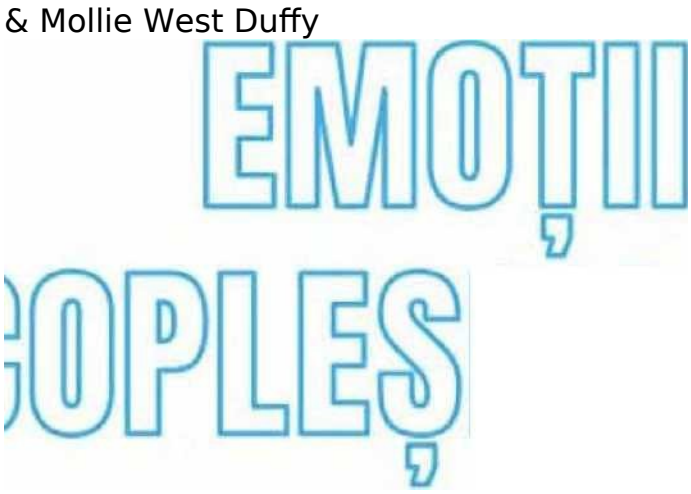
MOLLIE WEST DUFFY este expertă în comportament organizaţional şi dezvoltarea leadershipului. în trecut, a condus departamentul de design organizaţional al companiei de inovaţie IDEO şi a fost cercetător asociat la Harvard Business SchooL A lucrat cu diverse companii, oferind soluţii pentru dezvoltarea organizaţională şi cultura la locul de muncă. Lucrările ei au fost incluse în *Harvard Business Review, Fast Company* şi *Entrepreneur* şi a predat cursuri de design la Stanford şi USC.

r

ILINCA GÂNGĂ a studiat literatură şi filozofie la Lyon, specializându-se ulterior în literatură comparată în cadrul unui maşter de cercetare urmat la Sorbona. Este pasionată de traducere şi de confluenţele dintre literatură şi arte.

I

Liz Fosslien
& Mollie West Duffy



SB

Ilustraţii de

3
LIZ FOSSLIEN
Traducere din engleză de ILINCA GÂNGĂ
Cuprins
Introducere
CAPITOLUL! **Incertitudinea**
CAPITOLUL 2 **Comparaţiile**
CAPITOLUL 3 **Furia**
CAPITOLUL 4 **Burnoutul**
CAPITOLUL 5 **Perfectionismul**
---------- I—_ ----------
CAPITOLUL 6 **Disperarea**
CAPITOLUL? **Regretul**
Concluzii
Mulţumiri
Teste pentru depistarea stărilor şi
emoţiilor co plesitoare
Listă de resurse generale
Listă de resurse pe capitole
Note
Cititorilor noştri care ne-au împărtăşit emoţiile, sentimentele şi stările lor copleşitoare
Introducere
A fost la un pas ca această carte să nu vadă lumina tiparului. Ideea de a o scrie ni s-a conturat în ianuarie 2020. Prima noastră carte, *Fără supărare^-,* fusese publicată în februarie 2019, dar în lunile imediat următoare, ni s-a întâmplat chiar nouă să ne confruntăm cu emoţii copleşitoare, atât pe plan profesional, cât şi personal.

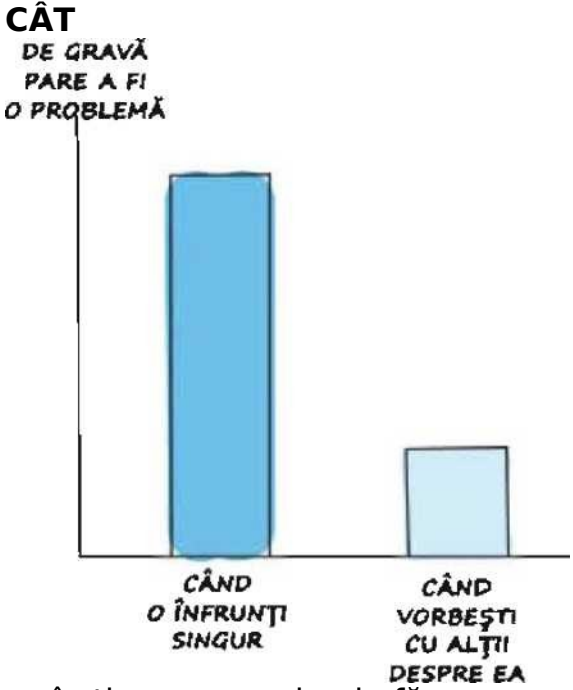
Socrul lui Liz era pe punctul de a pierde bătălia pe care o ducea de zece ani cu un cancer recidivant, iar ea tocmai obţinuse o nouă poziţie, mai stresantă, în cadrul companiei unde activa. Mollie se mutase în celălalt capăt al ţării şi se simţea izolată, fiind singura din echipă care lucra la distanţă (înaintea pandemiei de COVID). în plus, amândouă ne luptam cu probleme de sănătate: Liz avea dureri atât de mari la nivelul articulaţiilor mâinii şi gâtului, încât se temea că va trebui să renunţe la cariera sa, bazată în *r •*
mod esenţial pe folosirea computerului, în timp ce Mollie era chinuită de o durere cronică neîndurătoare, care îi declanşase un episod grav de depresie, incluzând uneori şi gânduri suicidare.

Totuşi, cine eram noi ca să fim deprimate sau anxioase? Aveam asigurare de sănătate, tocmai publicaserăm împreună un bestseller şi
ambele ne aflam în câte o relaţie stabilă. Eram r
norocoase. Asa că am făcut tot ce ne-a stat în J
puteri ca să ne punem din nou pe picioare. Bizuindu-ne pe cei şase ani petrecuţi pentru a studia emoţiile şi modul în care acestea ne
I ***I***
influenţează viaţa, am încercat să rezistăm în faţa greutăţilor.

însă tot simţeam lovitura propriilor emoţii. Uneori, chiar părea că eforturile pe care le facem se întorc împotriva noastră. în cazul lui Liz, starea de anxietate atingea cote maxime sâmbăta – ziua fără acces la tehnologie. Nu avea în minte decât e-mailurile importante pe care risca să le rateze, gândindu-se doar la mesageria care, atunci când ar fi urmat să o verifice, ar fi fost plină ochi. Iar după ce Mollie a notat într-un jurnal detaliile legate de durerea ei cronică, s-a simţit şi mai deznădăjduită.

Fiindcă ştiam că nu suntem singurele care au trecut vreodată prin asta, am vrut să aflăm ce anume dăduse roade în cazul altora. Asa
t ne-a venit ideea de a scrie o carte despre cum să faci faţă sentimentelor negative. Emoţiilor copleşitoare.

Când le-am spus prima dată despre idee, editorii noştri au fost sceptici. „Cui i s-ar adresa această carte?" am fost întrebate. „Şi apoi, credeţi că potenţialii cititori ar vrea să vorbească despre emoţiile lor dificile, insuportabile?" Ulterior, a dat năvală pandemia de COVID, iar atunci a devenit evident că o mulţime de oameni se luptă cu emoţii
copleşitoare, căutând nu doar alinare, ci şi recunoaştere. în iunie 2020, am fost sunate de
I ***'***
editori: „Mai ţineţi minte ideea voastră de a scrie o carte despre emoţiile dificile? Uitaţi ce v-am spus. Puteţi conta pe noi!"



în timp ce pandemia făcea ravagii în jur, am continuat ceea ce deja începuserăm: să ţinem workshopuri în mediul corporatist despre emoţiile la locul de muncă (de-acum virtual). Am observat că participanţii puneau altfel de întrebări: în loc să ceară sfaturi despre cum să aibă o întâlnire individuală reuşită cu managerii lor, voiau să afle ce trebuie să facă în condiţiile în care viaţa le fusese dată peste cap. „Jumătate din echipa mea a fost concediată săptămâna trecută", scria în e-mailul pe care ni l-a trimis o cursantă după una dintre şedinţe. „Mă copleşeşte remuşcarea supravieţuitorului. Iar în momentul ăsta, fac munca a trei

persoane. Când mă trezesc dimineaţa, sunt deja epuizată. Cum aş putea să mă simt mai bine?”

Cu toţii erau teribil de îngrijoraţi pentru ei şi pentru cei dragi lor. Oamenii voiau să descopere modalităţi prin care să ţină piept acelui amestec de pierdere, furie şi burnout care îi chinuia într-atât de tare, încât nu era chip să-l asimileze. Căutau sfaturi despre cum să se descurce în viaţa de zi cu zi, care se transformase radical din pricina emoţiilor copleşitoare. Dintr-odată, toată lumea vorbea despre aceste emoţii dificile, resimţite în propria casă şi la propriul job (care, pentru mulţi, deveniseră unul şi acelaşi loc).

Cu siguranţă, ruşinea şi tabuurile legate de emoţiile dificile s-au mai atenuat în ultimele decenii, dar aceste stigmate reprezintă în continuare un fenomen major în cultura modernă. Emoţiile copleşitoare nu pot fi eliminate; sunt mereu prezente, în ciuda strădaniilor noastre de a le înlătura. 0 parte din „a te simţi bine” înseamnă să înveţi să trăieşti cu ele, în loc să încerci din răsputeri să scapi de ele. O altă parte presupune să le recunoşti cu voce tare, deoarece tăcerea le agravează considerabil.

Ca să fim sincere, am scris această carte pentru a ne convinge pe noi înşine că ne vom simţi bine. Am vrut să dăm glas problemelor noastre, în speranţa că şi alţii vor face la fel şi că, poate, vom reuşi să învăţăm câte ceva unii de la ceilalţi. Suntem aici ca să îţi spunem că nu eşti singur; suntem aici ca să te ajutăm să faci faţă emoţiilor copleşitoare. Ne-am fi dorit ca lucrul cu asemenea emoţii să fie tot atât de simplu precum citirea unei liste de afirmaţii pozitive sau organizarea unei mici excursii cu un prieten. Ar fi ieşit o carte scurtă şi lejeră, însă aceasta este mult mai încâlcită, mai complicată, şi te rog să ne crezi, uneori chiar am plâns în timp ce o scriam. Dar e-n regulă! Aşadar. Respiră adânc. Să-i dăm drumul.

'k'k'k

n cartea de faţă va fi vorba despre ceea ce noi numim *emoţii copleşitoare:* incertitudinea, tendinţa de a te compara cu alţii, furia, burnoutul, perfecţionismul, disperarea, regretul. Aceste şapte emoţii sau sentimente au apărut frecvent în conversaţiile noastre cu ceilalţi şi

I J *f*

sunt extrem de prezente în lumea modernă. De asemenea, vom analiza problema doliului, precum şi pe cea a ruşinii, chiar dacă nu tot atât de amănunţit, având în vedere că există deja lucrări remarcabile care tratează aceste subiecte (vezi „Resurse pe tema ruşinii şi a vinii” la pagina 325 şi „Resurse pe tema doliului” la pagina 326).

Am început prin a intervieva psihologi, terapeuţi şi specialişti din mediul academic despre modul în care trebuie abordate emoţiile dificile. în plus, am discutat cu sute de oameni care ne citiseră prima carte sau care ne urmăriseră pe reţelele de socializare. Ne-au uimit diversitatea răspunsurilor şi faptul că, în pofida diferenţelor demografice – iar aici ne referim la backgroundul cultural, la rasă, gen şi sex –, toată lumea părea că vorbeşte despre o versiune diferită a aceluiaşi lucru: în ziua de azi, ne lovim de emoţii dificile aproape în permanenţă. Iar când se întâmplă asta, ne simţim adeseori blocati, ruşinaţi, izolaţi. Nu am învătat să ne recunoaştem emoţiile r **>** ***i*** apăsătoare, cu atât mai puţin să le înţelegem şi să le controlăm eficient.

7

CE VEDEM

. CE NU VEDEM

P1ERPERÎ SUFERITE

Dar înainte de a începe să analizăm în detaliu fiecare sentiment copleşitor, vrem să desfiinţăm trei mituri extrem de răspândite şi de periculoase.

Primul mit: Emoţiile copleşitoare sunt „negative”. încă de la vârste fragede, cei mai multi sunt învătati că a te simţi rău e un lucru **r 7 7 7**

rău. în primăvara lui 2021, ca parte a cercetării noastre pentru cartea de faţă, i-am invitat pe cititori să completeze un chestionar cu privire la experienţele lor emoţionale. Au răspuns peste 1 500 de persoane, iar 97% au declarat că se vorbeşte despre emoţiile copleşitoare ca fiind „rele” sau „negative”.

PAŞII CĂTRE VINDECARE

RECUNOAŞTE
CĂ SiMŢI ASTA «„

PASUL 1

Deşi sunt extrem de neplăcute, devenind uneori chiar insuportabile, emoţiile copleşitoare nu sunt intrinsec pozitive sau negative. Când ne acordăm timp ca să le înţelegem, constatăm că emoţii precum furia şi regretul au potenţialul de a lucra în folosul nostru. Furia ne poate motiva să luptăm pentru ceea ce este important pentru noi. Iar regretul ne poate ajuta să pricepem cum să trăim o viaţă mai plină de sens.

Dacă schimbăm modul de abordare a emoţiilor copleşitoare, le diminuăm forţa distructivă.

Cercetările arată că atunci când recunoaştem şi acceptăm ceea ce simţim în momentele grele, imediat începem să ne simţim mai bine. Ca să citäm un titlu din *The Washington Post.* „Faptul că îţi pare rău că te simţi rău te face să te simţi foarte, foarte rău.”[1]

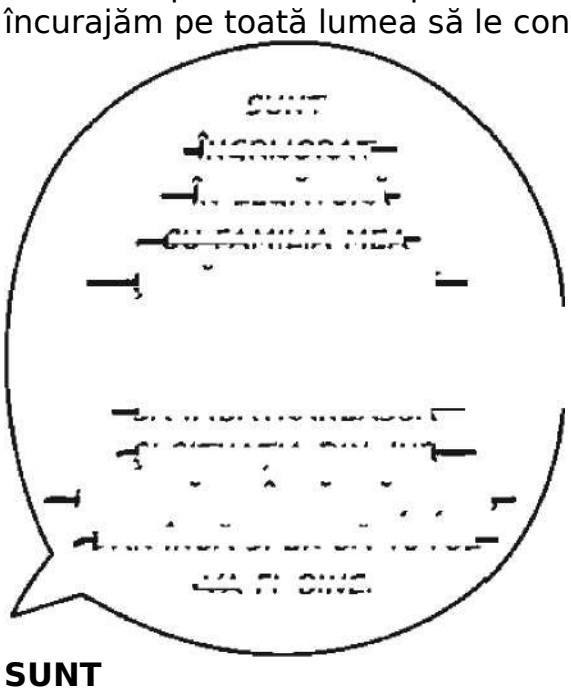
Al doilea mit: Ar trebui să fii suficient de puternic, încât să găseşti o cale de a depăşi emoţiile dificile. De câte ori nu ţi s-a spus: „Concentrează-te doar asupra aspectelor pozitive!” sau „Fii mai optimist!”? în cartea sa *America the Anxious,* jurnalista Ruth Whippman scrie: „Accentul pus neîncetat pe efortul individual şi negarea faptului că circumstanţele joacă un rol atunci când vine vorba despre fericire au o dimensiune ideologică. [...] Poate că această înclinaţie filozofică nu trebuie să ne surprindă, având în vedere înaltul conservatorism al principalilor susţinători financiari ai mişcării academice care promovează psihologia pozitivă.'-

A-ţi schimba modul de a gândi nu garantează că îţi vei schimba starea de spirit. Viaţa e grea. Dacă vei trăi îndeajuns de mult, vei asista la dispariţia unora dintre cei dragi. Vei resimţi durere fizică şi va trebui să ţii piept unor situaţii extrem de complicate. în astfel de cazuri, poate că vei fi dărâmat pentru o vreme, poate că va trebui să găseşti o cale de a ieşi din anumite circumstanţe nesănătoase ori să cauţi ajutor specializat. Toate astea sunt în regulă.

De asemenea, este imposibil să vorbeşti despre emoţii copleşitoare fără să recunoşti că forţele structurale contează. Foarte mult. Dacă lucrezi într-un mediu sexist sau rasist, sănătatea ta mintală va avea de suferit. Dacă şeful îţi cere în permanenţă să faci mai mult, iar tu nu îţi permiţi să renunţi la acel job, există un risc crescut să ajungi la epuizare. Dr. James Coyne, psiholog la University of Pennsylvania, o spune răspicat: „Psihologia pozitivă se adresează în principal albilor bogaţi.”[2]

Şi al treilea mit: Eşti singurul care se confruntă cu emoţii copleşitoare. în cadrul sondajului nostru din 2021, 99% dintre respondenţi au mărturisit că în ultima lună avuseseră de înfruntat un sentiment apăsător, printre cele mai frecvente numărându-se incertitudinea, burnoutul şi perfecţionismuL Motivele variau de la „primesc deadline-uri presante şi sunt suprasolicitat” la „verific salariile altora pe Glassdoor—”, de la „muncesc încontinuu” la „toţi ceilalţi se bazează pe mine”.

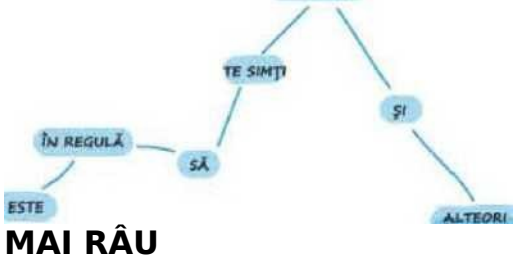
Când ţinem în noi ceea ce simţim, când suferim în tăcere, ratăm sansa de a crea o punte de legătură cu semenii noştri şi de a le îngădui să ne fie alături. Noi (Liz şi Mollie) prindem curaj văzând că situaţia se schimbă treptat: în ultimii ani, celebrităţi precum rapperul Bad Bunny sau tenismena Naomi Osaka au vorbit deschis despre bătăliile lor cu anxietatea şi depresia, iar companii precum Linkedln şi Bumble le-au acordat tuturor angajaţilor proprii un surplus de timp liber plătit, ca să ajute la combaterea epuizării psihice. Din 2020, pandemia a impus deschiderea unor discuţii despre sănătatea mintală; fireşte, noi încurajäm pe toată lumea să le continue.



SUNT
iHgnupnAT
***SU FAMILIA* MEA**
wA rfr BINE.
IN LCtfĂTUflA
ŞI-MĂ[1] SIMT CPU WAT
—TOT TIM PUI»
—PAOWfll MCf-AU tWgEPUT flit folPĂTKAWgAJgÂ
RAftE 'gA-SS WRAUTAT&STÜj
PAft INtfA SPCft CĂ TOTUL
kkk

ână acum, te-am convins (sperăm noi) că e în regulă să te confrunţi cu emoţii copleşitoare. Nu o să te tratäm cu superioritate dându-ţi sfaturi de genul: „Adoptă o postură specială şi respiră adânc de patru ori. Asta ar trebui să rezolve totul!” în schimb, vom expune o serie de strategii care au menirea de a te ajuta să-ţi recapeţi controlul şi speranţa, atunci când ai nevoie de ele cel mai mult.

STARE PESPtRrr
***UHEOR1* MAI 0INE**



MAI RÂU
TIMP

Facem o distincţie între cele şapte emoţii copleşitoare – cu toate că, de obicei, ele nu apar

izolat – pentru că e util să ne dăm seama cum să îl abordăm pe fiecare. Astfel, atunci când te va năpădi una dintre ele, vei şti exact ce să iei din trusa de instrumente a emoţiilor.
I
Psihologii numesc faptul de a descrie cu precizie ce simţi „granularitate emoţională” şi reprezintă primul pas de făcut pentru a înfrunta emoţiile copleşitoare. După cum demonstrează numeroase studii, capacitatea de a identifica ceea ce simţim ne f
îmbunătăţeşte starea de spirit şi sănătatea ***// / /***
fizică, crescându-ne satisfacţia în raport cu propria viaţă.

Aşadar, iată care sunt promisiunile noastre. Cartea de fată va realiza următoarele:
I

- **Va analiza cu atenţie cele şapte emoţii copleşitoare specifice lumii moderne:** incertitudinea, tendinţa de a te compara cu alţii, furia, burnoutul, perfecţionismul, disperarea şi regretul.
- **îti va oferi instrumentele necesare ca**

r

să accepţi aceste emoţii, să înveţi din ele şi să începi procesul de vindecare.
- **Va spulbera ideea unei soluţii universal valabile.** în schimb, vei primi o gamă largă de recomandări, astfel încât să îţi poţi da seama ce funcţionează în cazul tău.

/

- **Va prezenta în detaliu experienţele noastre şi îţi va împărtăşi poveştile** unui mare număr de oameni, în ideea de a pricepe că emoţiile copleşitoare nu sunt ceva ieşit din comun.

/

■ Nu va banaliza impactul forţelor structurale.

- **Te va ajuta să înţelegi cărui scop servesc aceste emoţii** şi cum să le

i /

comunici eficient celorlalţi.
I

- **îţi va transmite puterea de a oferi susţinere unei persoane** din viaţa ta care s-ar putea confrunta cu o emoţie copleşitoare.

Obiectivul acestei cărţi este de a fi de folos în privinţa cât mai multor aspecte, fără a trece cu vederea impactul rolurilor sociale şi al identităţii fiecărui individ asupra emoţiilor. Deşi noi (Liz şi Mollie) avem sentimente şi înclinaţii de natură emoţională diferite, amândouă suntem femei albe americance, care au puţin peste 30 de ani şi cărora, aproape sigur, nu le lipsesc punctele vulnerabile. Am alăturat întâmplărilor din viaţa noastră poveştile unui mare număr de cititori, pentru a ilustra cât mai multe experienţe, dar şi pentru a arăta că anumite caracteristici ale emoţiilor apăsătoare sunt considerabil mai răspândite decât avem impresia.

VIAŢA E FOARTE GREA UNEORI, PAR TLT O SĂ *FII BINE.*
OK?
OK

Sperăm că vei găsi aici sfaturi şi istorisiri care să reverbereze în sufletul tău şi datorită f cărora să te simţi mai puţin singur în faţa emoţiilor copleşitoare. Psihologul Tal Ben- Shahar notează: „Există două tipuri de oameni care nu se confruntă cu stări şi sentimente
I
dureroase, cum ar fi anxietatea, dezamăgirea, tristetea sau invidia. Psihopatii şi mortii.”-
f ■ I f J

01 Liz Fosslien şi Mollie West Duffy, *Fără supărare. Puterea secretă a emoţiilor la locul de muncă,* traducere de Cezar Florea, Curtea Veche Publishing, Bucureşti, 2021. *(N. red.)*

02 Platformă online din Statele Unite unde angajaţii oferă anonim informaţii despre companii şi salarii. *(N. trad.)*

CAPITOLUL 1
Incertitudinea

Totul e minunat, iar eu sunt bine. Totul e de rahat, iar eu sunt bine.
Jerry Colonna

LIZ: Prima durere de cap m-a izbit ca un ciocan pneumatic. M-am tot împiedicat până când am ajuns la baie, ameţită şi gâfâind.

0 săptămână mai târziu, cea de-a doua m-a trimis la spitalul de urgenţă. După o sumedenie de analize de sânge şi radiografii, doctorii au eliminat majoritatea problemelor grave – embolie pulmonară, anevrism cerebral, tumoare – şi m-au catalogat drept un mister medical.

Aşteptarea unui diagnostic cert e fioroasă. „Nu-ţi face griji până când nu ai pentru ce să-ţi faci griji”, mi-a spus un coleg de serviciu. Dar eu eram

îngrijorată tot timpul. Treceam de la ami imagina cel mai groaznic rezultat posibil la a crede că sunt exagerat de prăpăstioasă. Oare eram pe moarte? Sau nu aveam absolut nimic?

Aşa a arătat viaţa mea luni întregi. Făceam naveta între neurologi, orelişti şi oftalmologi. Unul dintre neurologi mi-a administrat 36 de injecţii cu Botox în cap, în umeri şi în spinare, pentru a împiedica neurotransmiţătorii să expedieze semnale ale durerii către creier. Unui oftalmolog i s-a părut că muşchii din jurul ochilor mei erau inflamaţi şi mi-a prescris medicamente cu steroizi, care mi-au aruncat în aer tensiunea arterială, în vreme ce obrajii mi s-au colorat într-un roz-închis.

Apoi, un internist a presupus că sufăr de o migrenă atipică şi mi-a prescris doze uriaşe de Topamax, un medicament antiepileptic. în sfârşit, zăngănitul din creierul meu a încetat, dar efectele secundare care s-au instalat curând mi-au făcut mult rău. Starea emoţională mi-a luat-o razna, într-o după-amiază, după ce m-am suit într-un metrou din Chicago, m-am trezit în ghearele celui mai teribil atac de panică prin care am trecut vreodată. Mam agăţat de o bară de susţinere din vagon. Când uşile s-au deschis din nou,

am coborât cu chiu, cu vai pe peronul statiei Merchandise Mart şi efectiv mam târât până la apartamentul meu. Mi- am petrecut restul zilei în pat, zguduită şi ruşinată.

A doua zi dimineaţă, am aruncat în toaletă toate pastilele rămase în flacon. Nu îmi mai trebuia niciun Topamax.

Nu ştiam pe atunci că îţi pui viaţa în pericol dacă întrerup! subit un tratament medicamentos.

în după-amiaza următoare, la ora patru, inima a început să mi se zbată haotic. Am reuşit să ajung în holul blocului în care locuiesc, înainte de a-mi pierde cunoştinţa. Când mi-am revenit, eram legată de o targă, în interiorul unei ambulanţe. Am întrezărit chipul unei

asistente. Mi-a spus că părinţii mei erau pe drum.

„O să mor?" Pe măsură ce întunericul îmi cotropea iarăşi vederea, am simţit în ceafă înţepăturile groazei.

Asistenta a privit linia zimţată afişată pe un monitor. „N-am idee."

„Nu vreau să mor înainte ca mama să ajungă aici", am încercat să-i spun, dar nu îmi mai puteam mişca gura. Apoi, n-a mai fost decât bezna.

raversăm o perioadă de incertitudine colosală, de proporţii mult mai mari decât cele cunoscute până în prezent", a afirmat Adam Tooze, istoric la Columbia University, în aprilie 2020.[1] Câteva luni mai târziu, în octombrie, un titlu din *The New York Times* suna cam asa:

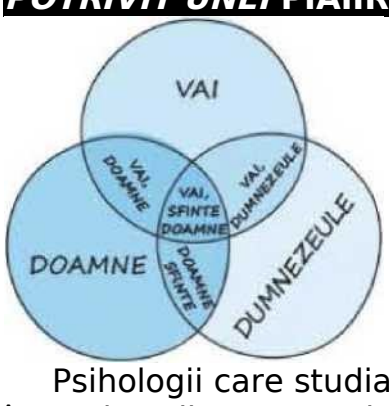
I „Eşti treaz la trei dimineaţa? Şi noi la fel".[2] în acelaşi an, cele mai citite articole din *Harvard Business Review* vorbeau despre cum să faci fată unor asemenea vremuri turbulente şi cum

I >

să accepţi dispariţia certitudinilor legate de viitor.

Ca mileniali – „noua generaţie pierdută", conform *The Atlantic*^- noi (Liz şi Mollie) am traversat trei recesiuni economice majore, am stat în izolare mai mult de un an în cursul pandemiei şi am fost martorele unei perioade cu incendii de pădure devastatoare în California, în timp ce planurile noastre de economisire pentru pensie (ca să nu mai vorbim despre pensiile propriu-zise) au devenit ceva de domeniul trecutului. Deşi ne considerăm a fi printre cei norocoşi, chiar şi pe noi ne-a copleşit sentimentul de incertitudine.

VIAŢA *MODERNĂ,* *POTRIVIT UNEI* PIAÎÎRAME VENN



Psihologii care studiază stresul au identificat trei factori principali care ne fac să ne simţim îngrozitor: lipsa controlului, imprevizibilitatea şi senzaţia acută că lucrurile se înrăutăţesc.^ Altfel spus: incertitudinea.

în acest capitol, vom deconstrui incertitudinea şi starea emoţională care o f / guvernează: anxietatea.[5] Dar înainte de a merge mai departe, să definim termenii:

- **Anxietatea** e o stare de nelinişte la

>

nivel general, provocată de incertitudinea în privinţa lucrurilor care se vor întâmpla. Suntem anxioşi când nu ştim sigur ce impact vor avea forţe superioare nouă asupra propriilor vieţi.

- **Frica** apare atunci când credem că se va întâmpla ceva anume (de exemplu, că ne vom bâlbâi în timpul unei prelegeri importante sau că vom pierde pentru totdeauna pe cineva drag).

Pentru început, vom analiza trei mituri des întâlnite cu privire la incertitudine şi la anxietatea indusă de ea, după care îţi vom oferi câteva modalităţi de a păşi ferm înainte, chiar şi atunci când pământul ţi se clatină sub picioare.

MITURI DESPRE INCERTITUDINE

Mitul nr. 1: Sentimentul de certitudine se poate dobândi

ăutând să ne adăpostim cumva în primele săptămâni ale pandemiei, am avut senzaţia că trăim o perioadă caracterizată printr-un nivel nemaiîntâlnit de incertitudine. (Şi nu doar noi: în martie 2020, căutările pe Google ale cuvântului „nemaiîntâlnit" au ajuns, ei bine, la cote nemaiîntâlnite până atunci.-) Totuşi, nivelul de incertitudine din timpul crizei rachetelor cubaneze, al Primului Război Mondial sau chiar al ciumei bubonice a fost la fel de mare ca acesta, dacă nu şi mai ridicat.

Viaţa se poate schimba într-o secundă. La 33 de ani, un amic al lui Liz, mare iubitor de CrossFit şi neconsumator de alcool, a început să aibă dureri ascuţite într-o gleznă. Trei săptămâni mai târziu, a primit diagnosticul de cancer osos, iar la o săptămână după aceea, ia fost amputat piciorul drept. Sau, luând un alt exemplu, să ne gândim chiar la Liz: odată, când se întorcea de la serviciu după o zi epuizantă, a hotărât să îşi cumpere ceva bun de la Berkeley Bowl, un magazin cu produse locale. în timp ce se învârtea prin raionul de fructe şi legume, a dat peste un prieten de-al unui prieten pe care îl cunoscuse cu multi ani în urmă. Bărbatul i-a propus ca, într-o zi, să iasă împreună la o cafea. Cinci ani mai târziu, s-a căsătorit cu el.

Avem tendinţa de a fi prea încrezători în capacitatea noastră de a prezice viitorul. Oamenii de ştiinţă din domeniul psihologiei
comportamentale au arătat că suntem excesiv de optimişti în legătură cu lucrurile care vrem să se întâmple. Deşi observăm schimbările imediate, ignorăm adesea modificările pe termen lung şi exagerăm importanţa informaţiilor de ultimă oră care corespund credinţelor noastre înrădăcinate. Dacă îti vei

I /

dori *cu tot dinadinsul* să faci o călătorie la Paris, vei gândi că scăderea preţului biletelor de avion este un semn excelent, însă apoi, dacă şederea ta la hotel se va scumpi brusc, vei da din umeri şi vei trece cu vederea acest r
fapt. Rezultatele obţinute de „experţii" în previziuni (bunăoară, economiştii şi meteorologii) sunt atât de jalnice, încât s-ar putea spune că a fi expert în ceva te face mai nepriceput în a prezice viitorul decât dacă ai fi un ins oarecare.^

Străvechile învăţături budiste evidenţiază

/ *r*

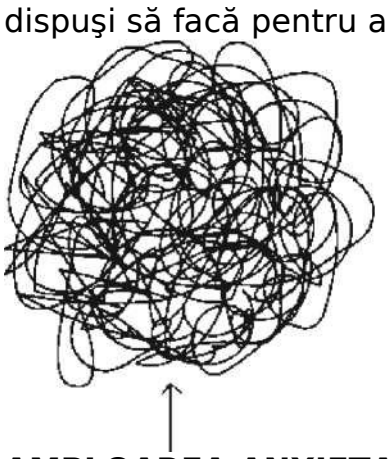
această problemă fundamentală. „Putem încerca să controlăm incontrolabilul prin căutarea siguranţei şi a sentimentului de certitudine, sperând mereu să ne păstrăm tihna, să fim la adăpost de orice pericol", scrie predicatoarea budistă Perna Chodrbn. „însă adevărul e că niciodată nu putem evita incertitudinea. Această necunoaştere face

I parte din aventură."^ Şi este chiar cauza anxietăţii noastre.

I

Mitul nr. 2: Anxietatea reflectă cu exactitate un risc

Adesea, există o discrepanţă între cât de neliniştiţi ne simţim în legătură cu ceva care se **//** F poate întâmpla şi eventualitatea ca acel lucru să se întâmple cu adevărat. în cadrul unui experiment, cercetătorii le-au spus indivizilor dintr-un grup că au un risc de 99% să le fie administrat un şoc electric dureros (dar lipsit de repercusiuni), iar celor din alt grup că, în cazul lor, probabilitatea este de 1%.- în mod surprinzător, ambele grupuri au fost dispuse să plătească aceeaşi sumă ca să evite şocul electric. Cu alte cuvinte, *eventualitatea* de a suferi nu le-a modificat oamenilor *anxietatea* legată de ideea de a suferi – sau de ceea ce ar fi dispuşi să facă pentru a eluda scenariul într- un fel sau altul.



AMPLOAREA ANXIETATEA MEA PROBLEMEI CAUZATĂ PE PROBLEMĂ

Cu cât ne confruntăm cu o incertitudine mai mare, cu atât ne simţim mai rău. Atunci când nivelul de risc al unei decizii este necunoscut, activitatea din zona cerebrală care procesează emoţiile se intensifică uluitor.[1]- Mai mult, studiile arată că preferăm să fim absolut convinşi că ni se va întâmpla ceva rău decât să suportăm ambiguitatea.— Oamenii de ştiinţă au descoperit că subiecţii a căror probabilitate de a le fi administrat şocul era de 50% se simţeau *de trei ori* mai stresati decât **>** **I** cei cu un risc de 90%.[12] (Nouă ni se pare 100% sigur că cercetătorilor pe tema incertitudinii le place la nebunie să ameninţe cu şocurile electrice.)

Dacă ştim ce lucru rău ne aşteaptă, putem să ne facem un plan. Dar dacă nu ştim ce urmează să se întâmple, ne învârtim într-o spirală. „De multă vreme eram conştientă că trebuie să plec de-acolo”, ne-a spus Carmen, una dintre cititoarele noastre, după ce, în sfârşit, şi-a dat demisia dintr-un job care o făcea să se simtă mizerabil. „Dar faptul că era necesar să îmi planific următorii paşi îmi dădea o stare de nelinişte atât de pronunţată, încât am ales nefericirea în locul incertitudinii timp de *patru* ani.”

Aşadar, cu toate că e normal ca incertitudinea să îţi provoace stres, reacţia ta emoţională poate fi exagerată în raport cu realitatea. Să nu ştii sigur un lucru este cel mai rău. însă te poate ajuta dacă îţi spui: „Faptul că sunt îngrijorat în privinţa viitorului nu înseamnă că viitorul va fi groaznic.” înainte de propria nuntă, Marcie, o cititoare a noastră, nu putea să doarmă. „Suport greu schimbările şi devin stresată înaintea unui eveniment important”, ne-a mărturisit ea. Dar Marcie, care acum are în spate 25 de ani de căsnicie fericită, înţelesese perfect ce se petrecuse: „Insomnia de care sufeream pe-atunci nu însemna că am îndoieli în privinţa relaţiei mele.”

Mitul nr. 3: Trebuie doar să fii mai rezilient

n ultimii ani, cuvântul „reziliență” apare tot mai des, părând a fi răspunsul la orice problemă. Ţi-e greu din cauză că trăieşti într-un mediu toxic? Pur şi simplu, fii rezilient. Pe durata pandemiei, copiii tăi fac şcoală de acasă, tu te chinui să-i ajuţi, iar între timp mai şi lucrezi pentru propriul job 50 de ore pe săptămână? încearcă să-ţi creşti reziliență.

Capacitatea de a face faţă greutăţilor şi de a depăşi situaţiile nefavorabile – sau reziliență **I f** **I** **I** - *este* utilă. însă de mult prea multe ori ne e prezentată într-un mod care trece cu vederea problemele sistemice, încurajându-ne doar să strângem din dinţi şi să suportăm orice povară, într-un articol intitulat „Zâmbeşte! Ai cancer”, Barbara Ehrenreich scrie: „Nu există nicio dificultate, niciun obstacol pentru care gândirea sau atitudinea pozitivă să nu fie propusă ca remediu.”[12]

Să ţi se spună că trebuie să vezi jumătatea plină a paharului în momentele de suferinţă poate să fie frustrant, când sfatul vine din partea unui prieten, a unui membru al familiei sau a unei cunoştinţe, însă este de-a dreptul exasperant atunci când instituţiile şi societatea, în general, se folosesc de reziliență ca să se debaraseze de responsabilitatea de a proteja sănătatea mintală a cetăţenilor. în 2020, pe fondul îngrijorărilor legate de situaţia economică, de bunăstarea propriilor familii şi de sănătatea lor, oamenii au devenit de două ori mai predispuşi să se simtă copleşiţi de schimbările de la locul de muncă decât în perioada anterioară.[11] în acelaşi an, aproximativ 75% dintre angajaţi au declarat că suferiseră un episod de burnout cel puţin o dată.[15] Prin urmare, burnoutul ajunsese un fenomen aproape universal, însă le-a afectat în mod deosebit pe mamele care lucrau: trei milioane de femei din SUA au părăsit câmpul muncii în timpul pandemiei.[15] într-un articol despre greutăţile întâmpinate de pacienţii săi în perioada COVID, psihiatra Pooja Lakshmin, specialistă în domeniul sănătăţii mintale a femeilor, a consemnat declaraţia unei surse: „Presiunea devastatoare pusă asupra sănătăţii mintale a mamelor care au un job reflectă nivelul trădării din partea societăţii.”[11]

TREBUIE POAR SĂ Fii REZIt-IENT'

Noi încurajăm reziliența, dar nu de tipul celei care aruncă vina pe umerii indivizilor sau care scuteşte liderii şi instituţiile de obligaţia de a face îmbunătăţiri structurale. E o distantă ***r*** ***t***

imensă între a le cere tuturor să dea dovadă de rezistenţă psihică şi a-i ajuta efectiv să aibă grijă de sănătatea lor mintală.

în continuare, îti vom înfăţişa câteva

perspective şi strategii pentru a face faţă incertitudinii cu o eficienţă sporită. Din păcate, deşi în general forţele care provoacă incertitudine şi anxietate nu apar din vina ta, felul în care reacţionezi la acestea *este*

responsabilitatea ta. însă obiectivul nostru nu constă în a te ajuta să continui lupta pentru supravieţuire într-un mediu toxic. Dorinţa noastră este de a te ajuta să obţii cel mai bun rezultat pentru tine. Asta poate însemna să îţi schimbi modul de a gândi, astfel încât să fii mai puţin anxios, ori să te retragi definitiv dintro conjunctură nesănătoasă.

LIZ: Evident, nu am murit în acea ambulanţă. Am petrecut o zi la spital, apoi am fost externată, urmând să mă zbat acasă în braţele incertitudinii.

După atacul de panică din metrou, am refuzat să mai iau medicamente care schimbă starea de spirit, chiar şi atunci când mi-au revenit migrenele. în următoarele câteva luni, totul s-a învârtit în jurul durerii. începeam să-mi examinez fiecare bucăţică a corpului încă din clipa în care mă trezeam dimineaţa. Ăsta o fi un spasm muscular

banal, sau primul simptom al unei boli oribile? Mă duceam la serviciu, dar după aceea mă grăbeam să ajung înapoi în strânsoarea tăcută şi întunecată a

apartamentului meu. Eram prea jenată ca să răspund la e-mailurile sau la SMS- urile celor din jurul meu care îşi exprimau îngrijorarea. Cum să le explic ce mi se întâmplă? Din exterior, păream perfect sănătoasă.

M-am lovit de un zid emoţional după câteva luni, de ziua mea. Până la trei după-amiază, încă nu mă dădusem jos din pat. Mama mă suna din oră în oră. De fiecare dată când îi răspundeam, părea tot mai îngrijorată. Şi eu eram. Nu mă mai simţisem niciodată atât de rău.

Asa avea să arate viata mea de acum înainte? 0 combinaţie sumbră de mers

la muncă şi de ascuns sub pături, cu jaluzelele trase?

Privind în urmă, cred că în ziua aceea mi s-a declanşat un soi de mecanism instinctiv de supravieţuire. Dintr-odată, mi-am ieşit din minţi. Forţa propriei furii m-a înghiontit să mă ridic din pat. Nu era drept, nu era amuzant şi, la dracu', îmi ajunsese! Voiam să îmi îmbrăţişez mama, să mă dau cu ojă, să mă duc la restaurant cu prietenii şi să înfulec un cheeseburger unsuros. Voiam să-mi recapăt controlul asupra vieţii.

în următoarele cinci săptămâni, mi- am monitorizat cu religiozitate programul, stările de spirit şi migrenele, ca să îmi dau seama cum ar putea fi legate între ele. Am scormonit prin WebMD^[1] şi prin toate forumurile posibile, căutând variante de tratament nemedicamentos. Pe baza celor aflate, am renunţat la alcool şi la ciocolată, am evitat soarele ca un vampir şi mi-am impus să mă bag în pat la ora nouă seara, astfel încât să am o noapte întreagă de odihnă. M-am înscris la şedinţe de acupunctură, marţea şi joia, şi am început să merg la o sală de fitness din apropiere, ca să fac exerciţii fizice moderate câte 30 de minute în fiecare zi.

Am hotărât să îmi respect cu sfinţenie rutina timp de sase luni şi să văd cum îmi merge. După aceea, dacă migrenele ar fi fost tot atât de crunte, aş fi luat din nou în calcul posibilitatea medicaţiei sau aş fi căutat alte opţiuni de tratament, mai puternice. Totodată, povestea asta a însemnat să renunţ la facultatea de business.

Fusesem acceptată la Stanford, dar stilul de viaţă pe care ar fi trebuit să îl adopt ca să reuşesc acolo părea exact la polul opus faţă de ceea ce trebuia să fac pentru a avea grijă de mine.

Mi-am luat şi măsuri de siguranţă pentru episoadele în care s-ar fi reinstalat anxietatea. Am făcut o listă cu „vată de zahăr pentru creier" conţinând meme de pe Twitter, un forum Reddit cu imagini cu animale haioase şi veşti despre familia Kardashian. în momentele în care începeam să mă cufund în gânduri, mă forţam să îmi scot telefonul şi să

ingurgitez nişte vată de zahăr pentru creier. Treptat, am început să ies din nou cu prietenii – chiar dacă mai degrabă pentru a lua prânzul împreună la răcoarea aerului condiţionat, iar nu ca să cinăm pe o terasă, în căldură şi umezeală.

Sunt departe de a mă fi „vindecat". Nu voi putea niciodată să mă lăfăi ore întregi pe o plajă însorită fără să plătesc mai târziu pentru asta. Tot mai am câte un atac, o dată la câteva luni. Dar reuşesc să îmi controlez migrenele atipice şi să îmi trăiesc viaţa. Nu le mai permit frământărilor legate de viitor să mă chinuie. Am grijă de mine şi o iau pas cu pas.

CUM SĂ LUCREZI LA ASTA

A te simţi acasă în necunoscut e o artă", notează scriitoarea Rebecca Solnit. „Dacă o stăpâneşti, faptul de a te afla în miezul necunoscutului nu mai poate reprezenta pentru tine un motiv de panică ori de suferinţă."[1]^ Cei care învaţă să trăiască f / mulţumitor chiar în condiţii de incertitudine se bazează pe anumite procedee care îi ajută să navigheze prin haos. De regulă, aceste procedee vizează două aspecte: diminuarea nivelului de risc la care te aştepţi şi sporirea convingerii că poţi înfrunta nesiguranţa. Pentru a reuşi asta, ai nevoie de exerciţiu, dar cu timpul, te vei simţi mai încrezător şi vei începe să percepi incertitudinea ca fiind mai puţin apăsătoare.

Atunci când te izbeşti de un zid de **f**
incertitudine şi anxietate, nu îl poţi face să se prăbuşească rostind vreo formulă magică. Totuşi, gândeşte-te că acest zid poate fi escaladat graţie existenţei „unei serii de puncte de sprijin prin care să capeţi controlul", după cum subliniază Robert Sapolsky, specialist în neuroştiinţe la Stanford. „Toate sunt mici, însă chiar şi aşa, au capacitatea de a-ţi oferi susţinere."'-[9] lată câteva dintre aceste puncte de sprijin.

Opreşte-te şi acceptă incertitudinea

Primul pas pentru a face faţă incertitudinii constă în reprimarea impulsului natural de a fugi de disconfort. Alisa, una dintre cititoarele noastre, ne-a spus că proceda în acest fel – fugea de disconfort – prin ceea ce numim *activitate izvorâtă din anxietate.* Imediat ce simţea

înţepătura neliniştii, intra în acţiune. îşi stabilea obiective mărunte – să trimită o scrisoare prin poştă, să dea cu aspiratorul în sufragerie, să răspundă în sfârşit la un mesaj de grup –, după care se grăbea să le îndeplinească. Pe moment, se simţea minunat tăind câte ceva de pe lista cu lucruri de făcut. Dar asta însemna, de asemenea, că Alisa nu lucra de fapt la cauza principală a anxietăţii sale. Aşa că, odată trecută efervescenţa acţiunii, tot nu îşi regăsea liniştea sperată.

în esenţă, activitatea izvorâtă din anxietate reprezintă încercarea de a-ţi recăpăta controlul şi de a dobândi sentimentul că faci progrese. Uneori, poate lua alte forme decât stabilirea de obiective. De exemplu, la începutul pandemiei, Liz a început să îşi consulte horoscopul pentru prima dată în viaţă, în timp ce Mollie s-a cufundat în cărţi de istorie care încercau să
/
explice cum a ajuns societatea la un asemenea nivel de incertitudine. Niciunul dintre aceste mecanisme de adaptare nu este neapărat greşit, dar, în realitate, până şi cea mai inofensivă distragere te poate împiedica să te concentrezi asupra a ceea ce contează cu adevărat. La un moment dat, Liz s-a lăsat distrasă cam o oră de vestea că urma să fie
lună nouă în Săgetător, însă asta nu i-a alungat grijile în privinţa viitorului ei.

ACT/VITATEA *IZVORÂTĂ* ■[PIN ANXIETATE

EŞTI ANXIOS EVrp PROBLEMA
PENTRU CĂ EVqi PENTRU CĂ ASTA
PROBLEMA TE FACE ANXIOS

în loc să te străduieşti să pui o barieră în calea anxietăţii menţinându-te ocupat încontinuu, opreşte-te, recunoaşte-o şi accept- o. Ba chiar te încurajăm să îi arăţi respect. La urma urmei, anxietatea încearcă să te apere de ceva. Kate Sweeny, profesoară de psihologie, explică: „Dacă eşti prea relaxat în privinţa incertitudinii, înseamnă că nu lucrezi în sensul rezolvării problemei – şi astfel pot să se întâmple multe alte lucruri rele.”2Q

Scriitoarei Sarah Wilson îi place să scrie câte o scrisoare, cu laitmotivul „cum naiba să mă mire”, adresată propriei anxietăţi. „încep cu «Dragă Anxietate, creatură mică şi ciudată», continui prin a recunoaşte de ce e în stare şi ce simte, apoi o asigur că înţeleg motivul pentru care s-a stârnit. «Cum naiba să mă mire că te- ai panicat – iarăşi a trebuit să aştepţi timp de trei zile un rezultat de la job. în plus, ai senzaţia că te-ai împotmolit şi nu ţi-e limpede pentru ce trăieşti.»„—

J

Dacă anxietatea pe care o simţi în faţa incertitudinii este atât de intensă, încât acceptarea ei ţi se pare imposibilă, aminteşte- ţi asta: emoţiile puternice – acelea care provoacă o senzaţie fizică în corp – durează aproximativ 90 de secunde.[22] Ştim că nevoia de a face ceva (orice!) atunci când atingi punctul maxim al stării de panică e copleşitoare. Cel mai bun sfat pe care ţi-l putem da este să iei o pauză şi să stai puţin pe loc. Spune-ţi: „O să treacă.” Numără până la 90. Sau, dacă ţi se pare prea mult, până la 5. Fă asta o dată, şi probabil vei descoperi că o poţi face din nou. Dezvoltă-ţi un „muşchi” pentru simplul fapt de a exista şi adu-ţi aminte că, dacă te vei lăsa condus de impuls, nu vei reuşi altceva decât să perpetuezi un ciclu de stări negative. E neapărat necesar să îl întrerupi ca să poată începe schimbarea.

Alte opţiuni pentru a suporta durerea psihică sunt meditaţia ghidată (vezi paginile 323-324 pentru Lista celor mai bune meditaţii ghidate, cele preferate de noi), scrisul într-un jurnal[22], psihoterapia şi discuţiile cu un prieten căruia să îi mărturiseşti ce simţi. Sau toate cele enumerate. Niciuna dintre acestea nu este o metodă rapidă de vindecare. Dar nu poţi sări peste etapa în care stai faţă în faţă cu tine însuţi. Trebuie să priveşti anxietatea în ochi şi să îi spui: „îţi mulţumesc că încerci să mă protejezi. Apreciez asta!”

2. Adoptă mantra „Sunt o persoană care învaţă să „

Faptul de a tolera incertitudinea te obligă să înfrunţi ideea că nu deţii toate răspunsurile. în special dacă eşti un om de succes, căruia îi place să fie stăpân pe situaţie, asta poate fi înfricoşător. Nu eşti capabil să prezici viitorul, ceea ce înseamnă că nici nu poţi să îl planifici în cele mai mici detalii.

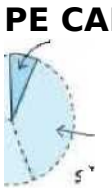
Dar iată cum stau lucrurile: nu trebuie să deţii toate răspunsurile de pe acum. în loc să te învinovăţeşti pentru că eşti anxios sau pentru că nu ştii ce o să urmeze, priveşte situaţia în alt fel. Când îţi spui „Sunt o persoană care învaţă să_____„, în loc de „Nu
pot să duc la bun sfârşit sarcina asta” sau „Ar fi trebuit să o rezolv deja”, începi cu încredere să te percepi ca fiind un agent al schimbării.

în momentele sale de anxietate maximă, când migrenele o chinuiau îngrozitor, Liz îşi amintea sieşi: „Sunt o persoană care învaţă să ţină piept incertitudinii şi stresului extrem. Caut moduri în care să previn durerea fizică, iar uneori, să trăiesc cu foarte multă durere.”

Iată alte câteva exemple despre cum îţi poţi reformula monologul interior negativ:

CE* OREPEAM *CĂ.* TREBUIE SĂ ŞTIU <?A SĂ POT *ÎNCEPE
APEVĂRUL
ŞI VEI CONTINUA SĂ ÎNVEŢI PE PARCURS

DAR E DE AJUNS SĂ ÎNCEPI CA SĂ ÎNVEŢI
ŞI CÂTEVA LUCRURI
PE CARE WU *O* SĂ LE ŞTII NICIOPATĂ



E UTIL SĂ Al *O* IDEE DESPRE CE EA CE VREI SĂ FACI
FOARTE MULTE

- „Mă simt foarte singur aici; nu ar fi trebuit să mă mut” „învăţ să mă acomodez într-un alt oraş”.

t

- „Sunt un părinte groaznic” -» „învăţ să am grijă de un bebeluş şi să fac tranziţia spre o nouă viaţă”.
- „Nu mă pricep să-i conduc pe oameni; nu pot face asta” -> „învăţ să fiu un manager excelent”.

• „Sunt o epavă din punct de vedere psihic” -> „învăţ să îmi gestionez emoţiile”.

Când începem să ne percepem ca fiind într- un continuu proces de învăţare şi perfecţionare, adoptăm ceea ce psihologii numesc *mentalitatea de creştere. O* astfel de / gândire orientată spre evoluţie ne ajută să vedem un teren nesigur ca pe o şansă de a învăţa ceva nou. Incertitudinea poate continua să ne creeze greutăţi, dar nu va mai fi la fel de ameninţătoare. Mentalitatea de creştere

reprezintă diferenţa dintre a gândi, atunci când te loveşti de un obstacol, „Nu ştiu ce să fac acum, ceea ce înseamnă că nu pot face nimic”, şi a-ţi spune „Pot să dobândesc abilităţile necesare ca să depăşesc problema asta”.

(Ţinem să adăugăm aici un avertisment: niciodată nu trebuie să încerci să te convingi că poţi gestiona o circumstanţă care e în mod evident nocivă. Dacă simţi că eşti obligat să faci ceva ce nu vrei, că mediul îţi şţirbeşte încrederea de sine sau că te afli într-o situaţie din cauza căreia te simţi rău din punct de vedere fizic sau emoţional, caută o cale de ieşire.)

Lucruri mărunte pe care le poţi face când totul o ia razna

Atunci când te confrunţi cu o stare extremă de incertitudine, poate fi de folos să îţi impui nişte rutine – şi să renunţi de bunăvoie la unele

lucruri. Ambele sunt modalităţi de a crea suficient

de multă stabilitate, încât să îti reduci anxietatea.

Cercetările au arătat că ritualurile sau obiceiurile contribuie în mare măsură la scăderea nivelului de stres. Iar psihologii au descoperit că nici măcar nu contează despre ce ritualuri e vorba. Simplul fapt de a face acelaşi lucru la aceeaşi oră îţi poate îmbunătăţi sănătatea mintală.

Nu ne crezi? E-n regulă. Studiile au mai demonstrat că ritualurile îi ajută să se simtă mai bine chiar şi pe oamenii care nu cred în utilitatea acestora!—

Maxie Hollingsworth, profesoară la o şcoală de stat din Houston, nu prea se farda

3. Transpune-ţi anxietatea în temeri specifice

„îmi amintesc doar cum plângeam deasupra farfuriei cu pui fript”, ne-a mărturisit prietena noastră Caribay. „Şi îmi spuneam întruna: «Nu pot să fac asta!»„

Cu câteva zile mai înainte, Caribay părăsise Venezuela împreună cu tatăl său, ca să ajungă în Statele Unite şi să înceapă primul ei an de facultate la Penn State. Dar în timp ce stătea la coadă aşteptând să-şi primească legitimaţia de student, a cuprins-o panica. Tatăl ei a tras-o cu blândeţe din rând şi a dus-o la un local

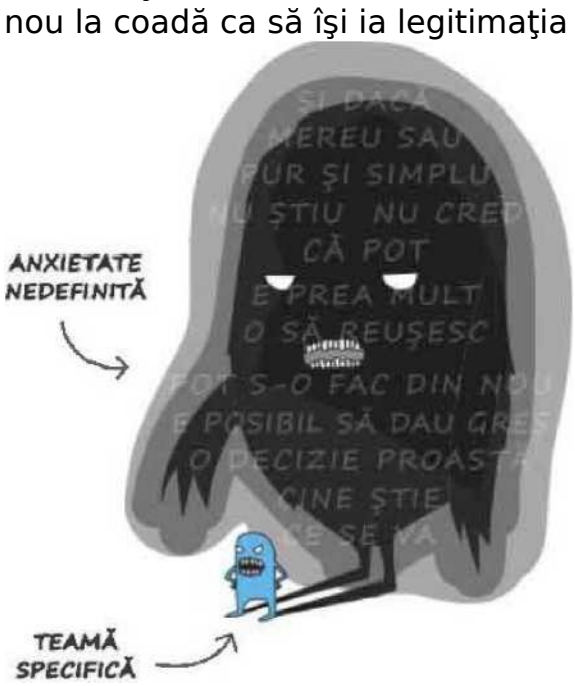
Panda Express din apropiere.

„Nu eşti obligată s-o faci”, i-a spus tatăl, după ce s-au aşezat la o masă. „Putem merge acasă în după-amiaza asta. Crede-mă că, oricare ar fi alegerea ta, totul va fi bine.” După ce s-a calmat, tatăl lui Caribay a întrebat-o dacă vrea să se întoarcă la coadă, însă numai gândul la această opţiune a făcut-o să respire iarăşi cu mare greutate.

în schimb, cei doi au luat hotărârea să se plimbe prin campus. „Hai să ne uităm niţel prin sălile de curs, ca să îţi imaginezi cum ar fi dacă te-ai afla acolo”, i-a sugerat bărbatul fiicei sale. Au aruncat o privire în bibliotecă, apoi într-o vastă sală de lectură. „La început, şi asta mi sa părut copleşitor”, îşi aminteşte Caribay. Până atunci, mersese la o şcoală mică, unde învăţau aceleaşi 20 de fete încă din clasa a treia. „Dar faptul că am văzut unde aş putea să-mi petrec

fiecare zi m-a ajutat să mă simt un pic mai bine.”

încetul cu încetul, teama lui Caribay s-a diminuat. „Când mi-am cunoscut colegele de cameră, mi s-au părut a fi chiar foarte drăguţe. Am început să-mi zic: «Da, m-aş vedea stând aici. M-aş vedea făcând asta»„, ne-a relatat ea. Câteva zile mai târziu, Caribay s-a aşezat din nou la coadă ca să îşi ia legitimaţia de student – şi, de data asta, era absolut entuziasmată.



„Nu rezistăm în faţa schimbării. Rezistăm în faţa pierderii”, ne-a spus dr. Laura Gallaher, psihologă organizaţională. Transpunându-ţi anxietatea legată de ambient în temeri specifice, poţi să identifici exact lucrurile pe care ţi-e frică să le pierzi şi să te gândeşti cum ai putea să eviţi respectivele situaţii. Adesea, îţi dai seama că ţi-e teamă de faptul că vei pierde o anumită latură a identităţii tale sau că vei

I avea parte de emoţii foarte neplăcute în viitor.

Ca să scoţi la suprafaţă mai uşor aspectele care îţi fac inima să bubuie, pune-ţi următoarele întrebări:

De ce anume îmi e frică?

• Ce îmi imaginez că ar putea să se întâmple?

• Cum ar arăta exact scenariile respective şi cum m-ar face să mă simt?

Dacă tocmai ţi s-a acordat un nou post la muncă, poţi nota lucruri precum: „Responsabilităţile pe care le preiau acum depăşesc sfera experienţei mele. Este posibil să nu mă pricep, să mă fac de râs. Cel mai tare mi-e frică să nu dau greş şi să fiu concediat.” în cazul în care te-ai mutat într-un alt oraş, răspunsurile tale pot fi: „Mă sperie ideea că aici nu o să mă simt acasă. Mi-e teamă că nu voi reuşi să îmi fac prieteni noi. Dacă s-ar întâmpla asta,

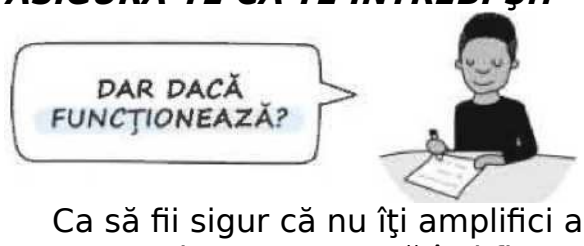
m-aş simţi foarte singur şi m-ar bântui gândul că mutarea a fost o decizie proastă. Sunt îngrozit că aş putea să regret alegerea făcută."

„Şi acum sunt anxioasă dacă trebuie să iau o hotărâre importantă", ne-a mărturisit Caribay. „însă datorită acelei plimbări prin campus, am învăţat să mă gândesc la ce s-ar putea întâmpla în viitor şi să mă vizualizez în toate scenariile posibile." Câţiva ani mai târziu, atunci când a trebuit să decidă unde să meargă pentru maşter, Caribay a încercat să îşi facă o imagine clară în privinţa fiecărei opţiuni. Una dintre universităţi era la Chicago, dar nu îşi permitea să se ducă până acolo ca să o
viziteze, aşa că s-a plimbat prin împrejurimile acelei instituţii folosind Google Street View, a scanat rapid o listă cu „Top 10 lucruri de văzut în Chicago" şi a făcut un tur virtual al campusului. Iar când s-a gândit dacă să accepte un job în San Francisco şi a avut ceva mai mulţi bani, a mers pentru o săptămână în acel oraş. „Pur şi simplu am luat trenul, am ajuns în locul unde urma să lucrez şi mi-am comandat un latte mare cu gheaţă la o cafenea de peste drum. Sorbind din el, am încercat să îmi fac o idee cât se poate de concretă despre cum ar arăta prima mea zi acolo."

în timp ce realizam interviurile pentru această carte, o mulţime de oameni ne-au spus că li se pare folositor să îşi imagineze ce li s-ar putea întâmpla în cel mai rău caz. Dacă asta dă roade şi pentru tine, minunat! însă dacă eşti foarte predispus la anxietate, asigură-te că nu începi să născoceşti evenimente catastrofale. „Fereşte-te să aluneci din proprie voinţă într-un scenariu atât de rău, încât e aproape imposibil de închipuit", avertizează Sharon Salzberg, profesoară de budism.^ Este util să te gândeşti la cele mai nefaste scenarii care au o mare probabilitate de a se întâmpla. Nu este util să petreci ore în sir gândindu-te obsesiv la nişte situaţii cu ***I f I***
adevărat oribile care, cel mai probabil, nu vor avea loc niciodată.

CÂND TE GÂNDEŞTI:
PACÂ ASTA *NU FUNCŢIONEAZĂ?*

ASIGURĂ-TE CĂ TE ÎNTREBI Şf:



Ca să fii sigur că nu îţi amplifici anxietatea, te încurajăm, de asemenea, să te întrebi:

- Am motive concrete să îmi fie teamă, sau fac presupuneri?
- Cât de mare e riscul să se întâmple cel mai rău lucru?
- Care este *cel mai bun* scenariu cu putinţă?
- Ce anume e cel mai probabil să se întâmple?

Desigur că, uneori, un scenariu înfricoşător nu iese de pe tărâmul realităţii. Ceea ce ne aduce la discuţia despre sursele interioare şi exterioare.

4. Fă diferenţa dintre sfera interioară şi cea exterioară *r r*

„Dăruieşte-mi seninătatea de a accepta lucrurile pe care nu le pot schimba, curajul de a schimba lucrurile ce stau în puterea mea şi înţelepciunea de a distinge între ele", sună o rugăciune atribuită teologului Reinhold Niebuhr. Probabil că temerile tale se încadrează în două categorii: cele în privinţa cărora poţi să faci ceva, fiind sub controlul tău (sfera interioară), şi cele pe care nu le poţi controla (sfera exterioară). Străduieşte-te din răsputeri să afli ce anume nu poţi să controlezi. Dacă te vei simţi responsabil pentru lucruri din exterior, nu vei reuşi niciodată să spui cu toată convingerea că ai făcut suficient.

După ce termini de întocmit lista propriilor temeri, ia-le la rând şi stabileşte cărei categorii aparţine fiecare. Uneori, diferenţierea e complicată. Dacă nu eşti sigur, încearcă să devii mai explicit. De exemplu, dezvoltă ideea „Mi-e frică să nu mă îmbolnăvesc", transformând-o în „Mi-e frică să nu mă îmbolnăvesc pentru că sunt implicat în foarte multe proiecte" sau în „Mi-e frică să nu mă îmbolnăvesc pentru că tinereţea mea s-a cam dus". Prima temere s-ar putea încadra în categoria sferei interioare, iar cea de-a doua, a sferei exterioare. Cu toate astea, nu există o demarcaţie obiectivă între ele. în parte, distingerea între cele două presupune să hotărăşti ce greutate poţi duce pe umeri, iar în rest, să fii sincer în legătură cu tot ce e o povară mult prea mare pentru tine în momentul respectiv.

Separarea temerilor în categorii te ajută să schiţezi un plan de acţiune clar. „Am resimţit o anxietate paralizantă din cauza situaţiei
globale din 2020", ne-a destăinuit Susan, una dintre cititoarele noastre. „în perioada de vârf a pandemiei, locuiam şi lucram în Manhattan. Nu auzeam altceva decât sirenele ambulantelor. Iar ştirile despre situaţia politică din ţară îmi provocau şi ele o nelinişte groaznică." Susan era atât de zdruncinată psihic, încât soţul ei a luat-o deoparte într-o seară, ca să-şi analizeze împreună opţiunile. Au stabilit că pandemia şi situaţia politică fac parte din categoria sferei exterioare – aşadar, nu le puteau controla. Totuşi, nu erau obligaţi să stea în New York; chestiunea locului unde trăiau făcea parte din categoria sferei interioare. „Am hotărât să ne mutăm la Toronto, ca să scăpăm de atmosfera aceea şi să fim aproape de restul familiei – o decizie pe care n-aş fi crezut niciodată că o vom lua."

Desigur, nu întotdeauna e posibil să faci o schimbare atât de radicală. Şi Jayna, altă cititoare a noastră, a avut de câştigat de pe urma descompunerii anxietăţii ei în temeri specifice. „Nu mai ieşisem cu niciun bărbat după ce mă smulsesem dintr-o relaţie abuzivă, în urmă cu patru ani. Simplul gând la aşa ceva mă umplea de anxietate", ne-a mărturisit ea. Atunci a hotărât să facă o listă cu toate fricile ei legate de întâlniri. Pe baza celor notate, şi-a creat o strategie folosind aceeaşi abordare pe care o avea atunci când elabora un plan la serviciu: cunoaşterea publicului (adică a persoanei sale), înţelegerea aspectelor dureroase comune (probleme privind încrederea, fobia de angajamente) şi găsirea soluţiilor potrivite. Deşi Jayna nu putea să ştie exact cât de bine va decurge o întâlnire sau cum se va comporta celălalt – sfera exterioară ţinea de ea să decidă locul întâlnirii, durata acesteia şi întrebările incomode pe care să le pună ca să îl cunoască într-adevăr pe omul respectiv. „Am stabilit limite şi valori clare în modul meu de a aborda întâlnirile", ne-a spus ea. „Lucrurile au mers bine până acum – incomparabil faţă de corvoada de mai înainte. Acum mă distrez (!) şi îmi dedic timpul numai persoanelor care corespund cerinţelor mele."

5. Sfera interioară: Fă un plan de la care să te abaţi

Odată ce te confrunţi cu incertitudinea, trebuie să munceşti din greu ca să îţi dai seama ce ai de făcut în continuare. Oamenii sunt programaţi să depisteze tipare. Când au în faţă o provocare familiară (de exemplu, condusul unei maşini sau planificarea unei călătorii), pur şi simplu pot să spună: „A, OK, asta a mers bine data trecută. Voi proceda la fel şi acum." Incertitudinea distruge acest mecanism. „Simţi că e nevoie să fii mai atent la tot ce se întâmplă, pentru că nu eşti sigur ce ar trebui să faci, lată din ce cauză incertitudinea e teribil de obositoare", ne-a explicat Molly Sands, doctor în psihologie.[22]

Din acelaşi motiv, s-ar putea să îţi spui: „Sunt copleşit, nu pot să fac asta." Mintea ţi se împotmoleşte, după un slalom printre mii şi mii de posibilităţi. înainte să afle că suferă de migre-nă atipică, Liz petrecea ore întregi căutând tot felul de poten-ţiale cauze pentru durerile ei de cap, de la o tumoare cerebrală până la ceva complet fantezist. Concentrându-te asupra sferei interioare şi stabilind un plan pentru gestionarea ei, îi oferi propriei minţi o pauză extrem de necesară.

Cel mai bun mod de a aborda situaţiile care ţin de controlul interior este să le transformi pe fiecare dintre ele într-o întrebare presupunând o acţiune, apoi să cauţi răspunsul. De exemplu, dacă e vorba despre frica de a fi dat afară de la job, întreabă-te: „Ce aş face dacă aş fi concediat?" începe să te gândeşti la câţiva paşi imediat următori: ai putea să postezi pe LinkedIn că eşti în căutarea unui nou post sau să îţi întrebi prietenii dacă în companiile lor se fac angajări. „Ca imigrant indian în Statele Unite, chiar având viză de lucru, situaţia mea pe termen lung în ţara asta e nesigură", ne-a spus Madhura, una dintre cititoarele noastre. Când o cuprind grijile în privinţa viitorului, îşi pune întrebările: „Ce aş face dacă aş fi nevoită să părăsesc SUA? Ce resurse mi-ar trebui ca să asigur viitorul familiei mele şi în ce direcţie să fac eforturi? Ce aş pierde şi ce aş câştiga? Iar pe măsură ce derulez în minte aceste scenarii, lucrurile nu mi se mai par atât de înfricoşătoare."—

f

Planurile şi răspunsurile nu trebuie să fie foarte amănunţite – evită să rămâi paralizat în analize. Scopul tău este să capeţi încredere că ai fi în stare să faci faţă situaţiei. „Când mintea ne e plină de întrebări fără răspuns, suntem tulburaţi şi nervoşi. Creierul încearcă să

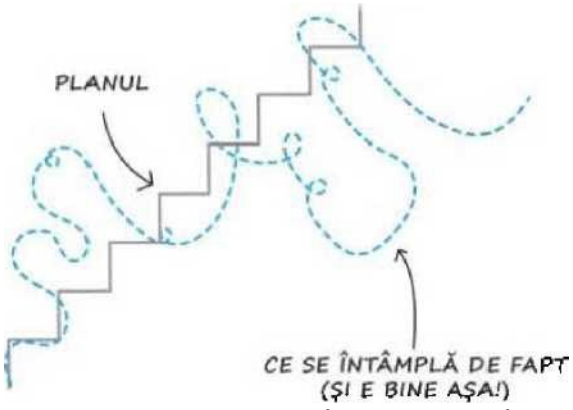
J J f

găsească o soluţie. Aşază-te, scrie un răspuns oricât de vag şi reîncarcă-ţi bateriile", ne-a spus Emily Nelson, life coach.[2^]

Nu trebuie să consideri planurile sau răspunsurile tale ca fiind bătute în cuie. în esenţă, acest exerciţiu are scopul de a te asigura că eşti pregătit să înfrunţi ceea ce urmează. După cum ne-a informat dr. Laura Gallaher, echipele de la NAŞA se referă la obiectivele prestabilite ca la „nişte planuri de la care să te abaţi". Şi ne-a explicat: „Avantajul planificării constă în a te gândi ce vei face dacă se va întâmpla un anumit lucru. Valoarea este dată de proces şi de călătorie, nu de o agendă specifică."—

Un plan de la care să te abaţi e o sursă de informaţii şi îţi dă un sentiment de siguranţă, de calm, inclusiv atunci când ai în faţă un viitor nesigur. Dar mai presus de toate, în acest caz vei avea aşteptări realiste; nu te vei simţi vinovat dacă lucrurile nu vor merge impecabil şi vei fi dispus mai mult decât oricând să percepi călătoria ca pe o experienţă de învăţare.

r



De asemenea, e important de reţinut că scopul exerciţiului nu este ca tu să radiezi de fericire ca urmare a schimbării, ci să îţi recunoşti experienţa autentică şi să fii pregătit să faci acei paşi care îţi aduc beneficii.

6. Sfera exterioară: Renunţă la ceea ce nu poţi controla

Da, ştim. Uşor de zis, greu de făcut. în ce priveşte sfera exterioară, un aspect esenţial pentru a învăţa să renunţi constă în stabilirea unor limite când vine vorba despre griji – şi în respectarea lor. Prietenul nostru Felix se temea pentru tatăl său, care, în perioada COVID, nu îşi lua nicio măsură de siguranţă. „Mi-am dat seama că nu pot face prea multe lucruri", ne-a declarat Felix. „I-am spus tatei că îl iubesc, că îmi fac griji pentru el şi că mi-aş dori să fie mai prevăzător, ca să nu se îmbolnăvească. Şi odată ce m-am deschis faţă de el, mi-am dat voie să merg mai departe. Pur şi simplu m-am forţat să nu mă mai gândesc la asta."

Aşadar, cum faci să nu te mai gândeşti la ceva, mai ales când acel aspect presupune un viitor groaznic? „Identificarea" te poate ajuta. Asta înseamnă pur şi simplu să numeşti ceea ce simţi. Data următoare când mintea ti se va

I I

umple de gânduri despre ceva din exterior, identifică-ţi senzaţia printr-un singur cuvânt. *Opunere. Exagerare. împotmolire.* Recunoscându-ţi şi numindu-ţi tiparele mintale, eviţi să te afunzi în ele. „în acel moment, ne dăm seama că noi nu suntem gândurile noastre. Iar asta are un impact major asupra atenuării stresului şi anxietăţii", explică Andy Puddicombe, creatorul aplicaţiei de meditaţie Headspace.[21]

în plus, poţi încerca următoarea tehnică bine cunoscută în terapia cognitiv-comportamentală: acordă-ţi un interval clar definit în care să te îngrijorezi în legătură cu lucruri din exterior. Când începi să rumegi problema, spune-ţi: „Voi relua ideea asta mâine-dimineaţă la ora nouă." Programarea unui interval în care îţi dai voie în mod explicit să îţi înfrunţi anxietăţile te ajută să le îndepărtezi mai rapid din sfera prezentului.

C£ SĂ FACÍ *ATUNCI CÂND* EŞTI *ANXIOS .*

RESPIRA AJ7ANC

MERCI LA *O PLIMBARE* ÎN PAF VIOI

***FĂ* UN SCURT EXERCIŢIU PE MEDITAŢIE**

COMC£NTR£AZA-TE ASUPRA UNUI PUZZLE

INVOCA UN SPIRIT RAu **CARE SÂ ¡ŢI ALUNGE *PUŞMANH***

ÎMBRĂŢIŞEAZĂ-ŢI PRIETENUL *SLĂMOS*

7. Gândeste-te la momentele care ti-au dat încredere

r l

Deşi nu poţi să prezici cu exactitate viitorul, ai capacitatea de a-ţi întări credinţa în puterea ta de a depăşi cu bine orice încercare la care te supune viaţa.

Ca să treci cu succes prin schimbări, esenţial este nu să ai încredere în lume, ci să ai încredere *în tine însuţi.* Timp de 40 de ani, cercetătorii au urmărit parcursul tuturor copiilor născuţi în Hawaii în 1955. Au observat că, în general, aceia care au făcut faţă cel mai bine incertitudinii „au impus lumii propriile criterii şi s-au folosit efectiv de aptitudinile pe care le aveau”.[32] şj ma j important, au considerat că acţiunile lor pot influenţa cursul evenimentelor.[33]

O modalitate eficientă de a-ţi spori încrederea în sine este să arunci o privire în urmă, analizând toate experienţele prin care ai trecut. întreabă-te:

- Când nu am fost sigur de pasul următor?
- Cum am depăşit asta?
- Ce am făcut bine?
- Ce am învătat?

Faptul de a-ţi aminti că în alte ocazii ai putut să răzbeşti te ajută să capeţi încredere că vei fi în stare din nou să ieşi la liman.

t

Adeseori, discursul pe care îl avem în faţa incertitudinii este: „Nu pot să fac asta. Sunt slab, sunt penibil. Merit să îmi fie ruşine de mine însumi” (modul de a gândi împărtăşit de Liz). Aducându-ţi aminte că zilele cele mai rele din viaţa ta au rămas de domeniul trecutului, poţi să adopţi mai uşor o mentalitate de tipul „Nu sunt sigur ce o să se întâmple, dar voi fi OK. Ştiu că mă voi descurca”.

Uneori, ajută să te gândeşti la ce au reuşit alţii să înfrunte. „Când au venit din Venezuela în lowa pentru a-şi da doctoratul, părinţii mei nu ştiau o boabă de engleză şi aveau trei copii cu vârste sub zece ani”, ne-a spus Caribay. „Păstrez vie amintirea mamei în vechea noastră bucătărie, aşezând în şir un aparat de fiert orez, un slowcooker şi un prăjitor de pâine. Apăsa un buton al fiecărui aparat, după care se apuca să înveţe şi să gătească. Pur şi simplu, mama a găsit o soluţie.”

în timpul ultimului semestru de facultate al lui Caribay, situaţia politică din Venezuela se deteriorase atât de mult, încât guvernul blocase transferurile bancare externe. Asta însemna că părinţii ei, care se întorseseră în ţara natală la sfârşitul studiilor, nu mai puteau să îi trimită bani pentru a-şi plăti taxa şcolară. Caribay mai avea la dispoziţie doar câteva zile ca să facă rost de 18 000 de dolari – altfel, nu şi-ar fi obţinut diploma. Dar şi ea a găsit o soluţie. A împrumutat bani de la prieteni şi de la un profesor al cărui laborator îl întreţinea. „A fost extrem de stresant”, îsi aminteşte fata.

**** f I***

„însă acum, când mă gândesc la părinţii mei şi
mă uit în urmă la momentul în care a trebuit să mă întreb: «Sunt prea orgolioasă ca să cer ajutor?», ştiu că, indiferent ce se va întâmpla, voi fi capabilă să o scot la capăt.”

PROCENTAJUL
CELOR MAI NEGRE ZILE
DE *CARE AI TRECUT CU BINE*

De asemenea, poţi începe să ieşi cu paşi mici, dar siguri, din zona ta de confort. în toiul unei despărţiri şi al unui semestru şcolar foarte

I I I I

dificil, anxietatea Danielei, o cunoştinţă de-a noastră, a atins cote maxime. „Atunci mi-am lansat o provocare: să încerc ceva nou în fiecare zi, timp de o săptămână”, ne-a spus ea. „Puteau fi lucruri simple, precum să merg la o altă cafenea decât de obicei, să mănânc la un alt restaurant sau să încep să practic un sport nou.” Treptat, Daniela a învăţat să aibă încredere în capacitatea ei de a face faţă situaţiilor noi şi stresante.[24]

I J

8. Proiectează-ţi viaţa în funcţie de toleranţa ta la incertitudine

Iniţial, cititorul nostru Dylan a vrut să trăiască din actorie, însă programul haotic şi fluctuaţia

veniturilor au început să îi dea bătăi de cap. Deşi realizase câteva spectacole de stand-up comedy apreciate, se simţea frustrat de faptul
că succesul lui depindea de noroc sau de alegerea făcută de altcineva. După doi ani de actorie, acum urmează bucuros o carieră stabilă în domeniul medicinei. Mai ales când avem 20 sau 25 de ani, deseori ni se induce opinia că incertitudinea e distractivă şi aventuroasă. Noi două suntem aici ca să îti » spunem: e 100% în regulă să fie „plictisitoare”, dacă asta te face să te simţi cel mai bine.

Cât de multă incertitudine putem suporta variază de la o persoană la alta (vezi „Testul pentru toleranţa la incertitudine” de la pagina 314). Şi chiar dacă viitorul e imposibil de prezis, unele alegeri implică o doză mai mică de risc decât altele. în general, profesorii şi angajaţii din sistemul public au joburi mai stabile decât artiştii şi cei din mediul de
I f
afaceri. Totodată, nevoia noastră de siguranţă poate să se schimbe, tinzând să sporească odată cu înaintarea în vârstă (deşi criza vârstei mijlocii poate provoca o scădere). Allie, o antreprenoare, ne-a declarat că ideea de a-şi începe propriul business „părea atrăgătoare când aveam 20 de ani, dar nu mai era aşa la 30 de ani. La început, îmi spuneam: «Nu vreau să ştiu cum o să arate restul vieţii mele; e plictisitor.» în prezent, chiar mi-aş dori ca lucrurile să fie mai plictisitoare”.

Este în regulă să admiţi că vrei mai multă stabilitate în viată. Dacă situaţia ta actuală
I *9*
presupune o doză mare de incertitudine şi îţi cauzează stres cronic, probabil că speri să îţi găseşti o nouă traiectorie, presărată cu mai puţine întrebări. Sonja are o poveste „nomadă”: s-a mutat de zece ori în opt ani, inclusiv două relocări în străinătate. Dar plecările şi venirile continue au epuizat-o. Acum, locuieşte în acelaşi apartament de mai bine de trei ani. „în sfârşit, pot să îmi cumpăr plante”, ne-a spus ea.

ncertitudinea ne face anxioşi. Şi chiar dacă pandemia de COVID nu ar fi existat, pe parcursul vieţii cu toţii traversăm perioade de mare nesiguranţă, care ne sperie şi ne fac să ne perpelim în legătură cu ce urmează să se întâmple. Dar putem căpăta încredere în capacitatea noastră de a depăşi orice obstacol apelând la instrumentele potrivite – fie că e vorba despre a ne crea anumite ritualuri pentru a face faţă situaţiei, fie despre luarea hotărârii de a alege o nouă traiectorie, mai puţin stresantă. Noi, autoarele cărţii, sperăm că paşii schiţaţi până acum te vor ajuta să priveşti incertitudinea animat de curiozitate, şi nu s-o percepi ca pe o forţă copleşitoare din cauza
căreia să cauţi mereu pe Google, la trei dimineaţa, „cum să adorm”.

IDEI-CHEIE

- Este imposibil să prezici ori să-ţi planifici viitorul în cele mai mici detalii.
- înfruntă-ti anxietătile şi dă-le forma
f 7 1
unor temeri (sau factori de stres) specifice.
- Fă diferenţa dintre factorii de stres
f
care sunt în sfera ta de control şi cei care nu sunt.
- Pentru sfera interioară, elaborează un plan de la care să te poţi abate.
- Pentru sfera exterioară, învaţă să renunţi, identificând acele aspecte şi abătându-ti atentia de la ele.
I I
- Ca să îţi sporeşti încrederea în sine, gândeşte-te la situaţii din trecut în care ai găsit soluţii.
- încearcă să îti creezi un stil de viată
J I
corespunzător toleranţei tale la incertitudine.

01 Platformă online americană care informaţii din domeniul sănătăţii. (N. *trad.)*
publică

02 De fapt, cercetările arată că scrisul în jurnal nu e întotdeauna benefic, mai ales dacă eşti prins într-o spirală a anxietăţii. Ţinerea unui jurnal te poate face să te concentrezi atât de tare asupra analizării cauzelor anxietăţii (în privinţa cărora poate că nu ai niciun control), încât să ajungi la idei obsesive. Un mod de a preveni acest lucru este să notezi câte o idee în jurnal doar atunci când simţi nevoia, nu în fiecare zi. Pentru mai multe informaţii, îţi recomandăm lucrarea *Insight* a Tashei Eurich. *(N.* a.)

CAPITOLUL 2
Comparaţiile
Niciodată să nu îţi compari propriul interior cu exteriorul altcuiva.
Hugh MacLeod

MOLLIE: „îmi pare rău că nu te-am sunat, că nu am mai luat legătura cu tine de foarte mult timp. Dar nu mă simt deloc grozav”, i-am scris Vanessei, una dintre cele mai bune şi mai vechi f

prietene ale mele. „Sper să mă înţelegi.” în mod obişnuit, vorbeam la telefon cu Vanessa cel puţin o dată la două săptămâni. După zeci de ani de prietenie, aveam genul acela de relaţie ideală în care ne ştiam una alteia toate
I
suişurile şi coborâsurile din viata profesională şi personală. încă din facultate, eu şi Vanessa am fost pe aceeaşi lungime de undă. Ea a scris o carte, apoi am scris şi eu una. Ea s-a
căsătorit, apoi m-am căsătorit şi eu. Mai târziu, Vanessa a rămas însărcinată, dar eu nu. M-am dus să o vizitez la spital, imediat ce a născut.

în acele momente, m-am bucurat enorm pentru ea şi am simţit că legătura noastră era mai strânsă ca niciodată. Dar curând după aceea, viaţa mea s-a destrămat. Am suferit un accident, am hotărât să mă mut în celălalt capăt al ţării şi am fost atât de stresată, încât ciclul mi-a dispărut complet. între timp, Vanessa părea că se împlineşte pe toate planurile. Trăia viaţa frumoasă pe care credeam că o voi avea şi eu.
Şi cu toate că voiam să mă bucur l
pentru ea şi să îi sărbătoresc reuşitele, ideea de a sta de vorbă cu Vanessa a început să devină tot mai dureroasă pentru mine. Fiecare conversaţie telefonică îmi amintea cât de mult rămăsesem în urmă şi cât de searbăd era traiul meu în comparaţie cu al ei. După cum s-a dovedit, nu mai era uşor să fim prietene când vieţile noastre nu mai mergeau în paralel.

i s-a întâmplat vreodată să fii entuziasmat de o izbândă profesională sau personală, iar la nici 24 de ore să ai o criză declanşată de ceva
J
remarcat pe Instagram şi să te afunzi în hăul gândurilor de tipul „Nu o să fiu niciodată îndeajuns de bun”?
PROPRIA STIMA PE *SINE*

Află că nu eşti singurul. în cadrul unui studiu, peste 75% dintre respondenţi au afirmat că se evaluaseră de curând prin comparaţie cu alţii.[1] în lumea modernă, e aproape imposibil să *nu* îţi compari mereu progresul cu al altcuiva; salariile de pe Glassdoor sau suprafaţa casei în metri pătraţi, selfie-urile din vacanţă şi recordurile sportive ale persoanei pe care ai cunoscut-o pe Bumble sunt afişate instantaneu la o simplă căutare pe Google.

Chiar dacă nu cauţi în mod voit amănunte din viaţa altcuiva, inevitabil vei da peste ele. Odată, în cursul unui apel video, Mollie a zărit un spaţiu special pentru împachetatul cadourilor în biroul de acasă al şefului ei.
Jf
Imediat a început să se simtă mizerabil. „Nu sunt destul de organizată sau de creativă ca să am şi eu un astfel de spaţiu”, şi-a spus Mollie în sinea sa, profund îndurerată. „Oare voi ajunge vreodată la acest nivel?” Nici ei nu îi era clar ce anume însemna *acest nivel* – voia să ajungă director executiv, să fie mai creativă,
sau doar să aibă un partener care să îi aranjeze un spaţiu special pentru împachetatul cadourilor?

Presupunem că şi tu ai fost prins într-o astfel de spirală. Când te compari în permanenţă cu alţii, rişti să devii resentimentar, anxios şi impulsiv (fapt real: oamenii sunt mai predispuşi să ajungă la ruină financiară după ce vecinul lor a câştigat la loto).[2] De asemenea, comparaţia şi invidia ne fac să ne simţim ruşinaţi. „Invidia e o hidoşenie de monstru cu două capete”, afirmă dr. Christine Harris, profesoară de psihologie. „Unul dintre capete vrea ce are altă persoană. Al doilea îl înfierează pe primul pentru gândurile astea negative.”^- -

Aşadar, cum putem reduce efectele nocive ale comparaţiilor? Contrar aşteptărilor, studiile ştiinţifice arată că nu comparaţiile ne afectează, ci faptul că nu ne comparăm *îndeajuns* cu alţii. La început, ţi se poate părea că asta sună ridicol, mai ales dacă eşti de acord cu ce a spus însuşi preşedintele Theodore Roosevelt: „Comparaţia e tâlharul fericirii.”

însă comparaţia nu trebuie să provoace într-atât de multă durere. Fiinţele umane sunt reprezentantele unei specii întemeiate pe relaţii, aşa că e firesc să ne raportăm la semenii noştri. Iar observarea celorlalţi ne ***f*** I
poate motiva: văzându-l pe înotătorul Michael Phelps câştigând o medalie de aur după alta la Jocurile Olimpice, ne vine şi nouă să mergem la un bazin de înot. După ce a auzit că prietena ei reuşise să negocieze cu succes o mărire de salariu, Liz s-a ambiţionat să procedeze la fel, câteva luni mai târziu. Doar atunci când nu ştim să ne descifrăm reacţiile emoţionale ***t I***
t
riscăm să ne împotmolim.

în acest capitol, vom demonstra că este inevitabil să faci comparaţii, iar soluţia pentru ca tu să ai o gândire sănătoasă şi să fii mai fericit este să le accepţi – cu condiţia de a nu le lăsa să îţi scape de sub control. Vom aborda cele mai frecvente concepţii greşite despre comparaţii şi îţi vom arăta care sunt beneficiile utilizării mai dese a instrumentelor de măsură ajutătoare. La sfârşit, îţi vom pune la dispoziţie o listă de sfaturi concrete despre ceea ce să faci atunci când monstrul invidios din străfundurile tale e gata să preia frâiele şi să te arunce în prăpastie.
MITURI DESPRE COMPARAŢII
f
Mitul nr. 1: Ieşi de pe reţelele de socializare şi te vei elibera de tendinţa de a face comparaţii

eţelele de socializare sunt un teren fertil pentru comparaţii. Noi (Liz şi Mollie) ne-am luat doza de derulat pagini la nesfârşit şi de autodispreţuire. Şi amândouă ne-am impus limite în privinţa acestor reţele: Liz are o setare pe Google Chrome care ascunde fluxul de ştiri atunci când stă pe Facebook, iar Mollie şi-a scos Instagramul de pe telefon.

însă chiar dacă scapi de reţelele de socializare, tendinţa de a face comparaţii nu o să-ţi

dispară ca prin magie. Până când nu juri să trăieşti ca un pustnic în adâncul pădurii, fără semnal la telefon, o să dai mereu peste cineva care are o viaţă fabuloasă, infinit mai bună decât a ta, lăsând impresia că nu face niciun efort ca să fie la modă şi să urce în ierarhia
I
corporatistă. Potrivit unui studiu, s-a demonstrat matematic faptul că e mult mai probabil ca prietenii tăi să aibă un număr mai mare de prieteni decât tine. (Convinge-te singur!^) Iar peste 10% dintre gândurile tale zilnice sunt legate de comparaţii, fie că stai sau nu pe reţelele de socializare.-

o

CE* BJNE-AR *FI SĂ POT ÎNOTA

Comparaţiile sunt esenţiale pentru a ne da seama cine suntem.^ Reuşitele, aşteptările şi stările noastre de spirit sunt influenţate de modul în care ne raportăm la ceilalţi. în lucrarea sa din 1902, *Human Nature and the Social Order,* psihologul Charles Cooley a ajuns la concluzia că stima de sine izvorăşte, în
parte, din „oglinda sinelui" – sau din felul în care credem că apărem în ochii celorlalţi.[2] Oamenii determină dacă sunt „buni" la ceva – iar apoi se simt „bine" că au acele aptitudini – verificând dacă sunt mai pricepuţi decât alţii la acel lucru sau observând că primesc laude pentru talentele lor.

Nu suntem singura specie ale cărei emoţii sunt dirijate de comparaţie. Cercetătorii de la Emory University au remarcat faptul că maimuţele îşi apreciază mâncarea trăgând cu ochiul la ce ronţăie suratele lor. într-un studiu, când fiecărei maimuţe i s-a oferit câte o felie
I
de castravete, întregul grup s-a pus fericit pe mestecat. însă atunci când unora dintre exemplare li s-a dat un ciorchine de struguri dulci şi zemoşi (o îmbunătăţire considerabilă), cele care rămăseseră cu feliile de castravete au luat-o razna.£

Pentru evoluţia propriei specii, e mai avantajos să fim duri cu noi înşine. Toţi suferim de negativism, ceea ce le conferă experienţelor negative o încărcătură emoţională semnificativă. La sfârşitul unei
I *
prezentări pe care a susţinut-o la job, Liz a primit numai laude din partea şefului ei – şi o singură critică minoră. Oare la ce comentariu crezi că s-a gândit Liz tot restul zilei? Teoretic, această tendinţă ar trebui să ne motiveze în
I
sensul de a ne strădui mai mult şi, astfel, de a ne asigura supravieţuirea. Dar în lumea modernă, suntem programaţi să ne facem
reproşuri atunci când credem că nu am reuşit să fim la înălţime.
I

Când era la maşter, Anna, una dintre cititoarele noastre, şi-a şters contul de Facebook, ca să nu mai vadă postări despre publicaţiile, prezentările, bursele şi descoperirile făcute în disertaţii de colegii săi. „Dar îndoielile mele reveneau în perioada examenelor, când toţi ceilalţi vorbeau despre munca lor", ne-a spus ea. „Deseori, simţeam în suflet invidie şi aveam o senzaţie amară de ***f*** I
incompetenţă."[2]

Mai simplu spus: să eviţi reţelele de socializare pentru o vreme poate fi de folos (vom aprofunda subiectul mai târziu în prezentul capitol), dar asta nu înseamnă că zilele în care te autoevaluezi în raport cu ceilalţi rămân de domeniul trecutului.
I

Mitul nr. 2: Când în sfârşit, vei înceta să te compari cu alţii şi vei fi fericit
I >

acă enunţul tău începe cu «Voi fi fericit când...»„, nu vorbim despre un obiectiv. Ci despre o capcană", spune Tanya Geisler, life coach.[12]

Comparaţiile suferă mutaţii şi evoluează, motiv pentru care, fie şi atunci când, în sfârşit, treci acea linie de sosire mult visată, probabil că foarte curând vei începe să ocheşti una nouă. Maggie, una dintre cititoarele noastre, ne-a mărturisit că, pe când avea 26 de ani şi nu era într-o relaţie, se trezea la masă în faţa
surorii ei mai mari şi a cumnatului la
J
evenimentele de familie şi jinduia la căsnicia lor fericită. însă după ce Maggie şi-a întâlnit alesul şi s-au căsătorit, linia de sosire s-a transformat în apariţia copiilor. Sora ei avea deja doi pitici gălăgioşi, în timp ce Maggie şi soţul său nu făceau decât să vorbească
I
despre momentul potrivit.

Particularitatea comparaţiei constă în reevaluarea continuă a punctului în care ne aflăm.H Cercetătorii îi numesc pe cei în raport cu care ne apreciem valoarea „ţinte de comparaţie” – iar acestea se schimbă odată cu trecerea timpului şi pe măsură ce contextul se modifică. Ţinta de comparaţie a lui Mollie era Vanessa, dar după ce Vanessa a făcut copii, iar Mollie nu, situaţia s-a schimbat încetul cu încetul. Acelaşi lucru se poate petrece la locul de muncă. Să presupunem că ai fost în sfârşit promovat în funcţia de manager; ceilalţi manageri devin subit colegii tăi. Ce ţi părea cândva irealizabil e acum un lucru pe care majoritatea persoanelor din jurul
tău l-au obţinui. Este ceea ce se cheamă un J
fenomen de tipul „o nouă postură, o nouă tortură”: de fiecare dată când vei mai urca o treaptă, vei fi înconjurat de un nou grup de oameni cu realizări mai mari decât ale tale – şi / vei începe să te compari cu ei.

Când era studentă la drept, Kristin, o altă cititoare a noastră, visa să fie selectată pentru Presidential Management Fellows, un prestigios program guvernamental care oferă stagii plătite în instituţii publice şi care nu acceptă decât 3% dintre candidaţi. Aflase de la facultatea ei că, în mai bine de cinci ani, niciun student nu ajunsese la runda finală de interviuri. însă Kristin era motivată. A mers la 20 de interviuri în decurs de patru săptămâni, jonglând totodată cu facultatea, cu un job parttime şi cu îndatoririle postului de redactor-şef la o revistă academică.

într-o seară, în timp ce stătea la barul unui hotel cu prietenii ei, Kristin a primit un telefon. Era coordonatorul programului, care îi oferea o bursă. „M-am retras pe hol şi am plâns de uşurare.” Pentru a sărbători, în ziua următoare a luat prânzul cu prietenii, s-a ameţit cu nişte martini, apoi şi-a făcut cadou un masaj.

însă euforia pe care Kristin o simţise în prima clipă s-a risipit curând. A început să îşi invidieze amicii avocaţi din corporaţii care, după cum descrie ea, „numai cu bonusul de angajare îşi achitau o lună de concediu în Grecia, adică luau peste jumătate din salariul meu iniţial. Cu toate că debutam într-o carieră ***9***
care însemna foarte mult pentru mine din punct de vedere personal şi profesional, deodată am început să mă simt ca o umbră. Să simt că nu mă îndrept în nicio direcţie”.—

Mitul nr. 3: Cu cât te compari mai puţin cu alţii, cu atât mai bine

ând Priscilla a devenit prima absolventă de studii superioare din familie, o parte din fiinţa ei a avut senzaţia unui eşec.

I ***i***

Din afară, viaţa Priscillei părea a fi o poveste de succes despre puterea perseverenţei. Avea două joburi cu jumătate de normă ca să-şi plătească şcoala, locuia cu părinţii pentru a nu-şi face griji în privinţa chiriei şi urma cursurile unui colegiu comunitar. După ce a obţinut patru diplome din partea colegiului şi un certificat în domeniul afacerilor, Priscilla a adunat destui bani ca să se poată înscrie la universitatea de stat din oraşul ei. De acolo, şi-a luat diploma de licenţă după un singur an de studii.

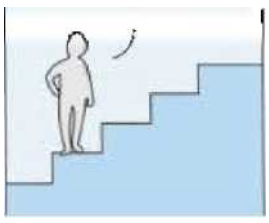
însă tânăra se gândea numai la faptul că drumul ei până la absolvire durase şapte ani. Aproape toţi cei pe care îi cunoştea terminaseră în patru. Cu mai mulţi ani în urmă, Priscilla dăduse peste o galerie nesfârşită de fotografii ale colegilor săi de liceu, toţi purtând toca şi roba de absolvire a facultăţii, şi o cuprinsese disperarea. „De vreo câteva ori, a
fost cât pe ce să renunţ definitiv”, îşi aminteşte ea.

în seara de după absolvire, Priscilla s-a întins în pat şi a încercat să aplice diferite filtre câtorva dintre pozele pe care le făcuseră părinţii săi la eveniment. Dar nu s-a încumetat să le pună pe Instagram, fiindcă un gând nu îi dădea pace: „Cum pot să mă bucur că am terminat, când toţi ceilalţi au făcut-o în jumătate din timpul care mi-a trebuit mie?” A închis aplicaţia şi şi-a tras pătura peste cap.

Adeseori, facem comparaţii care ne frâng stima de sine. Dar e posibil ca, atunci când comparaţia te aruncă într-o spirală întunecată, să fie din cauză că nu te compari *îndeajuns.* Te uiţi la un pianist incredibil de talentat, pentru care Concertul nr. 3 de Rahmaninov e o joacă de copil, îţi spui „Eu cânt foarte prost la pian” – şi te opreşti acolo. Nu te gândeşti că acel virtuoz exersează ore întregi în fiecare zi şi că studiază pianul de când era la grădiniţă. Sau te concentrezi numai pe cât de mult timp ţi-a luat ca să obţii o diplomă de licenţă, în loc să fii mândru de marea ta reuşită.

Cercetările arată că avem tendinţa de a ne ***t***
compara slăbiciunile cu punctele forte ale altora. Atunci când faci comparaţii mai aprofundate, realizările capătă alte nuanţe. Trebuia ca Priscilla să se compare mai mult cu ceilalţi pentru a înţelege că avusese de înfruntat greutăţi financiare considerabil mai mari decât colegii ei. După ce a parcurs
statistici care arătau cât de puţini tineri ai căror părinţi nu făcuseră facultatea obţineau o diplomă de licenţă, a început să se simtă mândră de ea. „Asta m-a ajutat să înţeleg că nu contează cât timp mi-a luat. Am reuşit!” în plus, un prieten de familie i-a amintit că viaţa are un singur deadline: când mori. Orice alt reper sau termen e un lucru pe care ţi-l stabileşti singur. Conştientizarea faptului că *îşi îndeplinise* obiectivul a ajutat-o pe Priscilla să îşi depăşească îndoiala de sine.—

MAJ **AM FOARTE MULT PÂNĂ *SUS***



Vom discuta mai detaliat despre acest aspect mai târziu, însă reţine şi că a fi la curent cu ceea ce li se întâmplă altora poate fi de ajutor. Când scriitoarea Aminatou Sow se lupta cu un cancer, o prietenă i-a vorbit despre dificultăţile ei financiare. „în timp ce eu sufăr de cancer, mai sunt şi alţii care au probleme??? Te rog să-mi spui totul!" a scris Sow pe blogul ei, amintindu-şi cât de multă alinare i-a adus înţelegerea faptului că nu e singura persoană din lume care trece prin momente grelei „E posibil ca apropiaţii tăi să nu-şi dorească să te împovăreze cu propriile probleme", a explicat ea. „Sunt generoşi dacă fac asta, însă e posibil să te facă să crezi că, în afară de tine, tuturor celorlalţi le merge de minune."

MOLLIE: în cazul meu, ţinta de comparaţie nu se limita la prietena perfectă numită Vanessa. De fiecare dată când mă uitam pe Instagram şi vedeam o femeie însărcinată sau care avea un prichindel adorabil, mă simţeam ca şi cum as fi încasat un

I ***f*** ***I***

pumn în stomac. Puteam să am o dimineaţă bună, ca apoi, într-o clipă de plictiseală, să deschid Instagramul, după care toată ziua mea era distrusă. Am ajuns să fac eforturi pentru a fi prietena generoasă şi atentă care îmi doream să fiu. Când prietenele mele au început să aibă copii, i-am trimis fiecăreia câte o căciuliţă împletită de mama. însă, pe măsura trecerii timpului, nu i-am mai pomenit mamei despre nou-născuţi. A trebuit să mă forţez până şi să răspund la e-mailurile care mă anunţau despre venirea pe lume a unui bebeluş ori să merg la botezuri. Mă consideram o dezamăgire, ca soţie şi fiică, pentru că nu era chip să procreez. Desigur că tot îmi doream (şi încă sper) să am copii, dar ştiam că mai întâi e necesar să îmi vindec rănile (vezi capitolul 6, despre disperare). în mintea mea, eşecul reprezentat de lipsa unui copil îmi anula orice succes profesional sau personal. Asta era piatra de hotar la

care ajunsese toată lumea, în afară de mine.

Mi-am dat seama că acele comparaţii îmi dominau viaţa, ştirbindu-mi fericirea şi secătuindu-mă de energie. Primul pas a fost să încetez subit să mai intru pe Instagram. Asta a făcut ca numărul de persoane cu care mă comparam să se restrângă. S-a redus suficient, cât să nu îi mai permită atât de mult comparaţiei să dea buzna în viata mea şi să îmi ***r t***

strice zilele. încă primeam mesaje şi emailuri de la apropiaţi, dar nu mai aflam, de exemplu, că fostului prieten al colegei mele de cameră din facultate tocmai îi născuse soţia gemeni şi că omul devenise milionar în bitcoin.

0 dată la câteva luni, mă întorceam pe Instagram pentru a căuta ceva, iar după aceea eram uimită de faptul că imaginile văzute acolo îmi rămâneau extrem de bine întipărite în minte. O derulare de zece minute stârnea alte comparaţii şi îmi dădea un sentiment de inadecvare. Nu mai scăpăm de ele săptămâni întregi. Detalii din viaţa unor persoane pe care nu le mai văzusem de zeci de ani îmi apăreau până şi în vise.

De asemenea, am încercat să petrec mai mult timp în preajma unor oameni care aleseseră un alt drum în viată. La

f piscina din cartier, m-am împrietenit cu

o doamnă de 65 de ani şi cu alta de 99; niciuna nu fusese căsătorită şi nu avea copii. Amândouă erau mulţumite de viaţa lor şi nu îmi stârneau impulsul de a face comparaţii. în plus, am reluat legătura cu o colegă de facultate care divorţase încă din prima tinereţe. Aşadar, mi-am investit energia în prietenii cu oameni care se simţeau şi ei în afara „circuitului".

A fost nevoie de o lungă perioadă în care am evitat cu intenţie genul de comparaţii care mă acaparau înainte şi, totodată, am făcut psihoterapie, ca să reuşesc să mă accept pe mine însămi şi contextul meu de viată din acel

I moment. După mai bine de un an, am început să reiau legăturile cu un cerc mai larg de prieteni şi chiar să intru din când în când pe reţelele de socializare, fără să mă mai afund în hăul deznădejdii.

M-am întors la Vanessa şi am izbutit J

să fiu sinceră, mărturisindu-i cât de greu îmi fusese din cauză că nu putusem să ţin pasul cu ea. l-am spus că nu mai vorbisem la telefon cu mulţi oameni, însă cu ea îmi era chiar extrem de dificil să o fac, pentru că îmi amintea de ce gândeam că ar fi trebuit să fie şi viaţa mea. M-am temut să port acea conversaţie. Am amânat apelul multe

luni. Când în sfârsit am sunat-o, Vanessa mi-a făcut darul de a nu mă învinovăţi că o dădusem la o parte. Şi, încetul cu încetul, am reuşit să ne reconstruim prietenia, să găsim punţi de legătură, cu toate că încă suntem în etape foarte diferite ale vieţii. Sunt recunoscătoare că lucrurile au decurs asa.

CUM SĂ LUCREZI LA ASTA

ocmai am descoperit că una dintre fetele cu care ieşea prietenul meu înainte să ne cunoaştem e frumoasă foc... M-a luat cu ***t***

greaţă de la stomac", a postat pe Twitter actriţa de comedie Abby Govindan.[15]

Dacă le laşi necontrolate, comparaţiile te pot face să te simţi groaznic. Faptul de a vedea că alţii sunt mai buni decât tine într-o

I

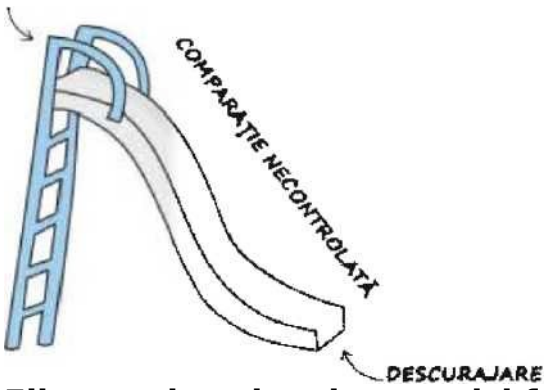
anumită privinţă e foarte posibil să te dezechilibreze. însă, cu instrumentele adecvate, îţi poţi folosi invidia ca să descoperi ce preţuieşti. în această secţiune, te vom ajuta să îti dai seama cum să descifrezi ceea ce r

încearcă să îţi transmită invidia, pentru ca apoi să îti transformi emoţiile în acţiuni. De

I ***9*** ***9***

asemenea, îţi vom arăta punctele nevralgice care riscă să îţi distorsioneze perspectiva asupra locului unde te afli în raport cu ceilalţi.

auCURtE



Fii atent la cei mai puternici factori declanşatori

Acum 20 de ani, în timp ce aştepta să-i fiarbă cafeaua, o tânără avocată răsfoia distrată revista absolvenţilor facultăţii de drept pe care o frecventase. Mai întâi, a zărit un articol de opinie despre starea colegiului electoral, o lungă listă cu anunţuri de nuntă şi nişte poze de la o reuniune organizată pentru sărbătorirea a 50 de ani de la terminarea facultăţii. Apoi, a ajuns la o secţiune în care absolvenţii vorbeau despre evoluţiile recente din propria carieră. Desigur că mulţi dintre ei continuau să practice avocatura. Citind despre câteva realizări importante ale lor, a simţit o mică muşcătură a invidiei.

însă când a citit despre un absolvent care ajunsese scriitor, permiţându-şi să renunţe la avocatură, stomacul i s-a făcut ghem. Visase îndelung să devină jurnalistă sau să scrie o carte, dar având în vedere cât de mult investise în cariera ei din domeniul dreptului, ideea rămăsese mereu pe tărâmul viselor cu ochii deschişi. Acum, citind despre o persoană care *făcuse* acel pas, a fost copleşită de o invidie
atât de profundă, încât aproape că a început să plângă.

Iată cum a hotărât Gretchen Rubin – azi, autoare de bestsellere *New York Times* – să devină scriitoare. Schimbarea ei de carieră nu s-a produs în urma unei discuţii cu şeful său ori după luni întregi de vizite la un life coach. Sa întâmplat pentru că a simţit o invidie la limita disperării faţă de parcursul altcuiva.

Comparaţia îţi poate arăta ce anume preţuieşti: este foarte probabil să simţi o admiraţie intensă atunci când vezi pe cineva făcând ceva ce şi tu îţi doreşti pentru tine – chiar dacă nu ti-ai dat voie în mod conştient să
I I
râvneşti la acel lucru.
t
POZĂ
pe »«vipie
***CÂT* PE MULT *APRECIEZI CEEA CE ARE* ALTUL**

Conştientizarea de sine te ajută să îţi transformi emoţiile în ceva util. Data viitoare când invidia îşi face apariţia, descifrează-i mesajul. întreabă-te:

• Ce anume are cel/cea care mă face să mă simt inferior?
Ce gol cred că s-ar umple dacă aş avea acel lucru?
• îmi doresc cu adevărat ce are el/ea?
• Dacă da, cât de mult – şi oare merită să fac efortul de a-l dobândi şi eu?
/

Cu cât răspunsurile tale vor fi mai specifice, cu atât vei reuşi să îţi transpui mai bine emoţiile în acţiuni şi strategii. Helen, una dintre cititoarele noastre, ne-a mărturisit că o lovise un val de invidie atunci când se întâlnise din întâmplare, într-un magazin alimentar, cu o prietenă recent divorţată. „Pur şi simplu radia!" ne-a spus Helen. „în acel moment, eu mă simţeam jalnic în propria căsnicie. Faptul că am văzut-o atât de relaxată şi de fericită mi-a stricat toată ziua." Helen nu voia să divorţeze, ci să reconsolideze legătura cu soţul ei. Câteva săptămâni mai târziu, cei doi au început să meargă împreună la terapie de cuplu.

Poate fi folositor, de asemenea, să observi ce anume *nu* invidiezi. Una dintre prietenele apropiate ale lui Liz şi-a dat seama de la o vârstă fragedă că nu vrea copii. „Când văd fotografii ale unei mame cu bebeluşul ei, nu simt nici urmă de invidie. Asta îmi confirmă că, deşi mă bucur pentru prietenii care au copii, eu cu siguranţă nu îmi doresc aşa ceva."

2. Ai grijă să eviţi invidia răutăcioasă

Uneori, invidia provocată de comparaţii este un stimulent minunat şi un ghid de încredere. însă
alteori, ne dă o senzaţie de frustrare, de amărăciune.

Psihologii fac distincţia între *invidia benignă,* resimţită atunci când admirăm pe cineva şi vrem să îi urmăm exemplul, şi *invidia răutăcioasă* – malignă sau negativă –, care apare atunci când îl dispreţuim pe altul şi îi purtăm pică fiindcă are ceea ce ne dorim noi. Este diferenţa dintre „Ei au un penthouse şi mi se pare cool că l-au obţinut" şi „Apartamentul lor are vedere panoramică, îi urăsc pentru asta, vreau să sufere". Să fim bine înţeleşi: ambele
7 ***t***
sunt dureroase. însă invidia benignă ne impulsionează să lucrăm mai mult pentru a progresa, în timp ce invidia răutăcioasă ne transformă în nişte afurisiţi.[1]^
t f

Adeseori, simţim invidie răutăcioasă când percepem o lipsă. Dar în multe situaţii, capacitatea altei persoane de a dobândi ceva e o dovadă că şi noi putem. Un grup de cercetători a studiat peste 600 de pacienţi care sufereau de cancer limfatic sau mamar, ca să observe efectele interacţiunii dintre aceştia.
I *t*
Spre surprinderea lor, au descoperit că activităţile de grup au dus la o îmbunătăţire semnificativă a stimei de sine în cazul bolnavilor cel mai grav afectaţi. în loc să fie invidioşi pe cei cărora le mergea bine, aceşti pacienţi au profitat de exemplul primilor, umplându-se de speranţă şi motivaţie.^
SE PARE CA SIMŢI *O* IN VIPIE RÂarÂCIOASA.

Pentru a face saltul mintal de la invidia răutăcioasă la cea benignă, foloseşte aceste formulări pe care le-am auzit de la Aya, una dintre cititoarele noastre:

- „Mă inspiră_____Aş putea să învăţ de la el/ea sau să îl/o rog să îmi fie mentor.”
- „Nu am realizat ceea ce au realizat ei... Deocamdată!”
- „Fiecare merge pe drumul său. Eu sunt mulţumit(ă) de al meu.”
- „Dacă persoanele care îmi sunt modele în viată ar înceta să facă ceea ce fac, nu m-aş mai putea bucura de rezultatele incredibile ale muncii lor.”

Cu toate astea, sentimentul de invidie răutăcioasă e câteodată legitim. Aii, o altă cititoare, a murit de ciudă atunci când un coleg mai puţin competent, dar cu mai multe relaţii a fost promovat, pe când ea nu. Iar prietenul nostru Paul, care toată copilăria şi-a văzut mama zbătându-se ca să se descurce cu banii, ne-a spus că adeseori simte ranchiună faţă de un coleg de serviciu care, încă de la naştere, deţine un fond fiduciar primit de la părinţi. Viaţa nu e dreaptă şi, din nefericire, te vei lovi mereu de această realitate.

Când eşti confuz sau îngrijorat, întreabă-te: „Oare merită persoana asta să-mi consum atâta energie cu ea?” Pentru a-ţi recăpăta atentia şi concentrarea, observă ce alte sentimente te încearcă şi vezi ce poţi face ca să mergi mai departe. Pe Aii a cuprins-o furia, emoţie care a determinat-o să îsi caute un loc de muncă mai bun, în altă companie. Iar Paul luptă împotriva nesiguranţei pe care o resimte uneori spunându-şi: „Genul ăsta de gândire chiar nu îmi serveşte la nimic.”

3. încearcă să reconstitui partea care a fost tăiată din highlight reel—

în 2010, Johannes Haushofer, astăzi profesor asociat de economie la Stockholm University, şi-a alcătuit propriul „CV al eşecurilor”, ca să îi ajute pe studenţi să înţeleagă că a fi respins face parte din drumul către succes. O versiune actualizată, postată pe pagina universităţii dedicată lui Haushofer, conţine secţiuni precum „Programe de studii pe care nu le-am urmat” sau „Posturi academice şi burse pe care nu le-am obţinut”. Profesorul explică: „Majoritatea încercărilor mele dau greş, însă acele eşecuri sunt de multe ori invizibile, în timp ce reuşitele sunt vizibile. Am observat că asta le dă impresia celorlalţi că aproape tot ce fac îmi iese bine. Ca urmare, au tendinţa să se considere responsabili de eşecurile lor, în loc să vadă că [...] sistemele de candidatură sunt aleatorii, iar comitetele de selecţie şi referentii mai au şi zile proaste.”[12]

în majoritate, credem că ceilalţi oameni au vieţi mai împlinite decât au de fapt.[12] Şi pe bună dreptate: într-un sondaj recent, 82% dintre respondenţi au recunoscut că vor să lase impresia că au o viaţă mai interesantă decât în realitate, fie omiţând părţile plictisitoare, fie făcând să pară că sunt mai activi, mai vivace.[22] Profesoara de psihologie Mai-Ly Nguyen Steers numeşte asta „să vezi highlight reel-ul tuturor celorlalţi”.[21]

însă, de obicei, nu ştim ce se întâmplă cu adevărat în viaţa cuiva. Iar când nu ne gândim la ce se petrece în intimitatea altui om, e foarte probabil să resimţim invidie răutăcioasă.[2] „Mulţi dintre cei despre care crezi că sunt bogaţi nu sunt bogaţi. Mulţi dintre cei care par să avanseze lin au suferit şi încă suferă”, notează scriitoarea Cheryl Strayed.[22]

La începutul carierei sale în domeniul relaţiilor publice, Maria Ramirez avea o pagină de Facebook care arăta fabulos. Postase fotografii ale ei alături de cântăreţul Juanes, se pozase în culise la concertele de la Madison Square Garden sau apărea delectându-se cu cocktailuri pe marginea unor piscine din Miami.[21] Lucra la organizarea de evenimente până la două noaptea, era mereu pe drumuri şi abia dacă petrecea timp cu logodnicul ei. „Totul a devenit foarte obositor, iar asta foarte repede”, le-a mărturisit ea celor de la *Fortune.* Astăzi, Maria Ramirez ocupă un post mai puţin strălucitor, dar e cu adevărat fericită.

Data viitoare când te simţi copleşit de invidie din cauza unei postări, a unui comentariu oarecare sau poate a unei actualizări de pe LinkedIn, fă un pas înapoi şi întreabă-te:

- De unde ştiu că persoana asta nu are greutăţile ei?
- Ce mă face să simt mândrie, dar nu apare pe reţelele de socializare?
- Despre ce le-aş vorbi celorlalţi, dacă as vrea să-i fac invidioşi?

Un ultim aspect: e posibil să te laşi absorbit prea mult de *propriul* highlight reel. Dacă aplici filtre tuturor fotografiilor pe care le postezi sau dacă nu vorbeşti decât despre laudele primite de la şeful tău, rişti să te simţi inconfortabil, pentru că de fapt nu trăieşti viaţa lipsită de griji pe care o afişezi. Ca să te asiguri că nu ajungi să tânjeşti după propria fantezie, gândeşte-te mai bine la ce anume te străduiesti să evidenţiez! în poveştile pe care le spui celorlalţi despre tine şi din ce motiv faci asta. E în regulă să împărtăşeşti noutăţi din viaţa ta, dar încearcă să păstrezi un echilibru sau să îţi temperezi limbajul, astfel încât să nu arate totul excesiv de luminos.

4. Evită focarul comparaţiilor când eşti demoralizat

în zilele tale proaste, este foarte posibil să te afunzi în hăul invidiei.^ Dacă va deveni un torent de negativism, vocea ta interioară va transforma orice indiciu cum că altcineva o duce mai bine în dovada că eşti condamnat să

* suferi. Cititoarea noastră Susan ne-a spus că, atunci când e abătută, se gândeşte întruna la realizările prietenilor ei, ceea ce o descurajează, făcând-o să se simtă o incapabilă. „Mă uit la profilurile de pe LinkedIn ale cunoscutilor şi devin obsedată de cât de
mult au realizat ceilalţi."

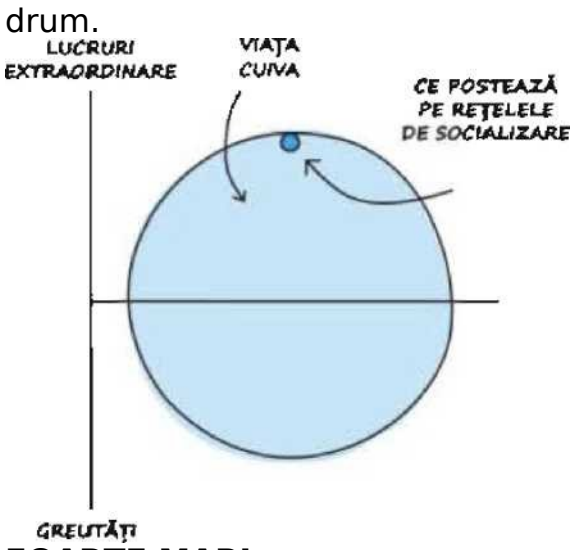
în clipele de tristeţe, te sfătuim să eviţi orice lucru prezintă un risc crescut de a declanşa *comparaţii de inferioritate,* asta însemnând să te compari obsesiv cu persoanele pe care le consideri „deasupra" ta dintr-un anumit punct de vedere. „Când stau pe Instagram, e ca şi cum aş socializa în fiecare secundă cu toti cei meniţi să mă facă să mă
simt groaznic în legătură cu mine însămi. Cu noile prietene ale foştilor mei iubiţi, cu oameni care au cariera râvnită de mine, cu Kylie Jenner", a recunoscut într-un interviu actriţa Cazzie David.^

Bineînţeles, atunci când vrei doar să te complaci stând în pat, e cel mai uşor să iei telefonul şi să începi să derulezi în neştire. Statisticile Facebook arată că oamenii petrec cu 225% mai mult timp pe platformă în urma unei despărţiri decât în mod obişnuit.^ Acest comportament accentuează sentimentul de singurătate. Cercetătorii de la University of Houston au descoperit că faptul de a intra pe reţelele de socializare când eşti demoralizat
are o mare probabilitate de a-ţi etala o perspectivă distorsionată asupra vieţii prietenilor tăi, făcându-te să te simţi şi mai singur în luptele tale interioare.^

Poate fi de folos să îţi impui limite ferme, întocmeşte o listă cu persoane, platforme sau locuri care favorizează comparaţiile de inferioritate, apoi fă un plan cu ajutorul căruia să le eviţi atunci când eşti demoralizat. Multi
cititori ne-au relatat că îsi fixează un interval
(de exemplu, 15 minute pe zi) în care să stea pe reţelele de socializare. De asemenea, poţi să îţi setezi în telefon limite de timp pentru utilizarea anumitor aplicaţii.

5. Alege mai mulţi termeni de comparaţie

Dacă un prieten de-al tău atinge un anumit prag în viaţa personală, e uşor să simţi că ai rămas în urmă. însă dacă te gândeşti la 10 sau 20 de prieteni ori cunoştinţe, există şanse ca o bună parte dintre ei să fie în aceeaşi situaţie ca tine – şi poate chiar să îsi vadă liniştiţi de
drum.



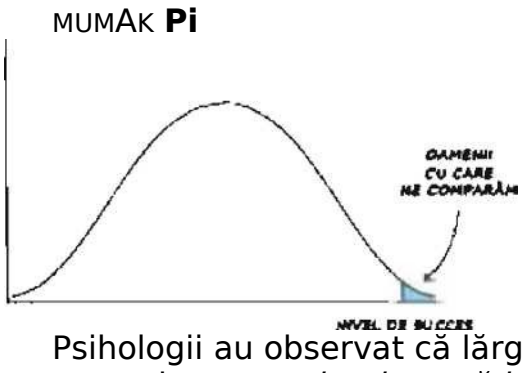
FOARTE MARJ

Când, pe la 20 de ani, s-a apucat de desen, Liz nu îşi compara lucrările cu ale altor începători. Le compara cu cele ale artiştilor consacraţi, oameni care urmaseră şcoli de artă şi îsi perfecţionaseră tehnica ani la rând.

Uneori, toţi cădem în capcana asta. în cadrul unui experiment, cercetătorii i-au rugat pe participanţi să îşi evalueze aptitudinile de alergători. Au descoperit că respectivii s-au comparat în mod spontan cu *cel mai bun alergător care le-a venit în minte,* astfel că s-au considerat pe sine ca nefiind deloc grozavi.

Apoi, cercetătorii i-au încurajat pe respondenţi să se gândească la o listă a celor mai buni zece alergători pe care îi cunoşteau personal. Căutând un al şaptelea sau un al nouălea cel mai bun sprinter cu care alergaseră umăr la umăr, participanţii la experiment s-au simţit imediat mult mai bine. Faptul de a se compara cu un grup mai larg a
redus hăul dintre ei înşişi şi ceea ce socoteau a
fi „bun".29

MUMAK **Pi**



Psihologii au observat că lărgirea perspectivei poate fi de ajutor şi când te confrunţi cu ceea ce ei numesc *intoleranţă la*
privaţiuni – atunci când nu primeşti ceea ce vrei, iar asta te aruncă în disperare.-- Data viitoare când râvneşti cu ardoare la ceva ce deţine o persoană, înlocuieşte întrebarea „De ce nu am şi eu asta?" cu „Am destule altele?". Sunt şanse mari să poţi supravieţui şi fără lucrul acela după care tânjeşti, iar lipsa lui să nu aibă niciun impact asupra ta ca individ.^[1]

6. Compară aspecte concrete

Nu e deloc greu să visezi că faci un milion de dolari pe an stând la biroul tău de şef şi să pierzi din vedere responsabilităţile, stresul şi orarul prelungit care vin la pachet cu jobul

respectiv. Dar trebuie să compari aspecte specifice.

Acum câţiva ani, Liz a aflat că prietenul unui prieten al ei fusese promovat şi că urma să conducă o echipă de 200 de angajaţi. Liz murea de invidie. în noaptea aceea, a stat trează, punându-şi sub semnul întrebării toate
alegerile în privinţa carierei. Mereu i se păruse că întâlnirile în şedinţe nesfârşite sunt
obositoare şi, de regulă, prefera să facă ea toată treaba, în loc să-i ghideze pe subalterni să o facă ei. Nu aspirase niciodată să conducă o echipă de sute de oameni.

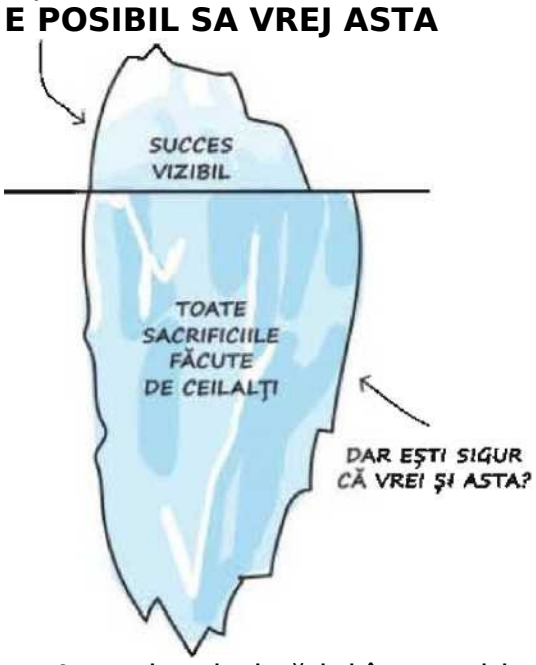
Dar, iată, nu dormea noaptea şi se simţea nefericită că nu a ajuns manager. „Oare invidia mea înseamnă că ar trebui să-mi schimb radical planurile? M-am înşelat în tot acest timp în legătură cu cine sunt şi ce vreau?" se întreba ea.

A doua zi dimineaţă, Liz avea în continuare certitudinea că e aceeaşi persoană care nu suportă şedinţele – şi, în plus, că nu vrea să facă schimb de locuri cu acea cunoştinţă nou promovată în funcţie. Nu tânjea după sarcinile zilnice pe care le presupunea postul de manager al unei mari echipe; îşi dorea numai prestigiul şi validarea socială de pe urma şansei de a putea anunţa o realizare personală importantă, îmbucurătoare.

Imaginându-şi o zi din viaţa unui manager, Liz şi-a dat seama că nu era nevoie să îsi f
schimbe întreaga carieră; trebuia doar să îşi vadă de drumul ales şi să caute mai multe
ocazii de a se face remarcată. E util să înţelegi că s-ar putea să nu îţi doreşti de fapt casa enormă a prietenului tău, ci să râvneşti la prestigiul pe care îl conferă acest lucru sau la siguranţa financiară pe care îl presupune.

Şi Kristin, avocata invidioasă pe veniturile prietenilor săi care practicau aceeaşi meserie în cadrul unor corporaţii, a învăţat să compare aspecte specifice din viaţa ei cu aspecte dintr- a celorlalţi. Când s-a gândit la ce plin de sens i se pare traiul său de zi cu zi şi la faptul că nu a trebuit să îsi sacrifice viata socială ca să
lucreze peste 70 de ore pe săptămână, şi-a dat seama că visurile ei au fost bine directionate: îi plăcea extrem de mult să lucreze în serviciul public.

E POSIBIL SA VREJ ASTA



Ar mai trebui să iei în considerare nivelul de experienţă şi eforturile celor care sunt tintele
tale de comparaţie. Când Aya vâna un job, în ultimul an de facultate, auzea frecvent despre câte unul care obţinuse o funcţie incredibil de r
bună, iar atunci se simţea jalnic. într-o după- amiază, o prietenă i-a spus, cu un zâmbet până la urechi, că primise un post la NAŞA. Aya a simţit cum invidia îşi bagă coada, până când a auzit de la prietena ei: „După ce am aplicat pentru 90 de posturi, în sfârşit pot să mă relaxez." Aya şi-a dat seama că ea aplicase
numai pentru câteva. „E uşor să vedem realizările celorlalţi, însă munca depusă pentru a ajunge acolo rămâne de obicei invizibilă", nea spus Aya.32

Ca să rezumăm, iată o listă de întrebări care, dacă ţi le vei pune, te vor ajuta să faci comparaţii mai pertinente:

- Cum ar arăta o zi din acea viată la
care aspir?
- Ce părţi anume din viaţa respectivă îmi doresc?
- Ce părţi anume din viaţa respectivă nu îmi doresc?
- Ce experienţă are această persoană?
- Comparaţia între noi e bazată pe o versiune imagi-nară/îmbunătăţită a mea, sau pe aşteptările altora/ale societăţii de la mine?
- Sunt dispus să renunţ la lucrurile bune din viaţa mea de acum pentru a obţine asta?

- Compară-te pe tine din prezent cu tine din trecut

Poate că nu ai ajuns exact acolo unde vrei să fii, dar e posibil să nu te afli nici acolo unde *erai* înainte. Dacă iei o pauză ca să faci un bilanţ al propriilor realizări – şi al aptitudinilor pe care le-ai dezvoltat în urma acestora –, te vei simţi
mândru de progresul tău şi vei reuşi să te eliberezi din strânsoarea invidiei răutăcioase.^

Deşi Elizei, una dintre cititoarele noastre, i-a plăcut întotdeauna muntele, a evitat să facă alergări sau drumeţii, pentru că astmul de care suferea îi crea un dezavantaj faţă de însoţitorii săi. După vârsta de 20 de ani, a hotărât în sfârsit să încerce – chiar dacă asta însemna să aibă un ritm mai lent decât al tovarăşilor de drum. „Niciodată nu o să pot merge la fel de repede cum o fac ceilalţi", ne-a spus ea. „Mereu o să fiu mai înceată, din cauza capacităţii mele pulmonare scăzute. Singura persoană cu care pot şi trebuie să mă compar sunt eu însămi." Perseverenta şi noua atitudine a Elizei au dat roade: chiar înainte să împlinească 30 de ani, a încheiat cu bine o drumeţie de cinci zile.34

O cale simplă de a-ţi face un obicei dintr-o astfel de autocomparaţie este să îţi acorzi câteva minute la sfârşitul fiecărei luni ca să
reflectezi la aceste aspecte:

- Ce am învăţat în ultimele săptămâni?
- Ce a fost greu – şi cum mi-aş schimba modul de abordare, dat fiind ce ştiu acum?

f

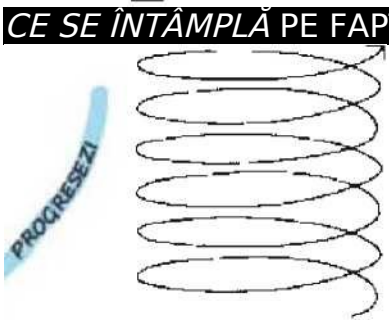
- Ce progrese am făcut?

Reţine că o parte importantă din progresul tău constă în ceea ce ai învătat. Poate că te pregăteşti pentru o mutare în alt loc, poate că
ai făcut o schimbare de carieră, poate că ai ieşit dintr-o relaţie. Asta nu înseamnă că eşti

„în urmă" faţă de punctul în care erai, înseamnă că iei totul de la capăt, însă de data asta ai avantajul experienţei.

CE SIMŢI CĂ SE *PETRECE*

CE SE ÎNTÂMPLĂ PE FAPT



inevitabil să te compari cu ceilalţi, dar sperăm ca, punând în practică unele dintre sfaturile noastre de mai devreme, să înveţi să le foloseşti în avantajul tău. 0 strategie eficientă este să găseşti un echilibru între situaţiile când compari privind în sus (la oamenii care au mai mult decât tine) şi cele când compari privind în jos (la aceia cărora le merge mai prost). Şi, în sfârşit, nu uita că vezi doar vârful aisbergului. Cineva care pare să aibă o viaţă perfectă pe Instagram e posibil să se confrunte cu greutăţi despre care tu să n-ai habar.

IDEI-CHEIE

- Dacă îţi ştergi contul de Instagram, nu te lecuieşti de impulsul de a face comparaţii dureroase.
- Foloseste-te de invidie ca să

f

descoperi ce anume are valoare
pentru tine...

- ...iar apoi, fă-ţi un plan ca să mergi mai departe.
- Evită focarele de comparaţie atunci când eşti deprimat.
- Ţine minte: de obicei, nu vezi decât highlight reel-ul altcuiva.
- Alege mai mulţi termeni de comparaţie – şi compară aspecte concrete.
- Priveşte înapoi la drumul pe care l-ai parcurs şi sărbătoreşte-ţi progresul.

01 în engleză folosim cuvintele „invidie" şi „gelozie" ca şi cum ar fi sinonime, însă de fapt au înţelesuri puţin diferite. Invidia apare atunci când îţi doreşti sau idealizezi reuşitele, privilegiile ori bogăţia altcuiva – de exemplu, un prieten avansează în carieră, iar tu râvneşti la un progres similar cu al său. Gelozia poate interveni dacă, observând ce deţine un individ, vrei să ai tu însuţi respectivul lucru, nu el – bunăoară, un coleg de serviciu obţine o promovare pe care îţi doreşti să o fi primit tu. Gelozia mal poate descrie grija permanentă de a vrea să aperi de alţii ceea ce posezi; deseori, un astfel de sentiment se iveşte în cazul în care partenerul tău de viaţă flirtează cu altcineva. *(N. a.)*

02 Termenul se referă la un scurt videoclip care strânge laolaltă cele mai reuşite secvenţe din conţinutul postat de un utilizator pe o platformă de socializare, ideea de bază fiind aceea de a se prezenta pe sineîntr-o lumină cât mai bună. *(N. red.)*

CAPITOLUL 3

Furia

Furia este o afirmare a drepturilor şi a valorii tale. [...] în furie, fie că îţi place sau nu, există adevăr.

Soraya Chemaly

LIZ: în copilăria mea, rar se întâmpla să îl văd pe tata prin bucătărie. Deşi mereu m-a susţinut, avea o mentalitate conservatoare privind sarcinile casnice în funcţie de gen. „Bărbaţii nu gătesc, nici nu fac curăţenie. Asta e treabă de

I

femeie", îmi spunea. „Femeile au datoria să facă copii şi să aibă grijă de familia lor. într-o zi, îţi vei dori un soţ şi un copil mai mult decât orice altceva. Pur şi simplu, aşa se întâmplă." Eram reticentă. Singurul meu scop în viată să fie acela de a mulţumi un

I **I**

bărbat şi a fi înconjurată de plozi care urlă? Nu credeam asa ceva. N-aveam de **f**

gând să ajung „Doamna Altcineva" şi să

mă dau pe mine la o parte pentru soţ sau pentru copil. „Stai să vezi!" spumegam eu de nervi.

Mult mai târziu, pe când aveam 28 de ani, l-am cunoscut pe Maxim. La prima noastră întâlnire, a încropit o salată şi a turnat nişte pesto deasupra pastelor pe care le gătise chiar el. După cină, a dat cu mătura, în timp ce eu am spălat vasele. Mi-a plăcut omul.

Am fost împreună timp de patru ani, înainte ca Maxim să se aşeze în ***t*** genunchi şi să îmi pună întrebarea crucială. Am fost surprinsă de cât de multe emoţii fierbinţi m-au cuprins atunci. Urma să mă mărit, dar nu simţeam că, făcând asta, voi pierde bucăţi din mine. Eram fericită.

I

Apoi, m-am trezit că încep comentariile.

„Felicitări că l-ai convins să-şi pună pirostriile!"

„Incredibil! Eşti foarte norocoasă! «Doamna Massenkoff» sună drăguţ."

„De vreme ce o să aveţi copii în curând, îţi recomand să faci cezariană. Toate prietenele mele care au născut pe cale naturală nici nu se cheamă că mai au vagin." (Asta a venit de la o persoană pe care abia dacă o ştiam.)

La început, am încercat să mă conving că oamenii erau doar entuziaşti şi bine intenţionaţi. Dar foarte repede a devenit evident că Maxim nu avea parte de astfel de comentarii. Cunoscutii îi I spuneau „Felicitări!” şi treceau mai departe. Nici măcar „Ce norocos eşti!”. Nu i se băga pe gât niciun sfat parental.

De fiecare dată când Maxim era scutit de discuţii despre nuntă şi despre copil, simţeam o urmă de ranchiună, accentuată de faptul că până şi atunci când încercam să explic că n-aveam intenţia să-mi schimb numele sau să-mi
I
fac o prioritate din a deveni mamă, protestele îmi erau luate în derâdere.

„Soţia mea şi-a păstrat numele până când am avut copii. Apoi, şi-a dat seama de importanţa familiei ca unitate. O să te răzgândeşti.”

„Sigur, bucură-te din plin de luna de miere. N-o să mai ai timp pentru tine după ce faci copii! Când v-aţi propus să încercaţi?”
f
îmi clocotea sângele. Oare tata avusese dreptate? Să fie ăsta sfârşitul lui „Liz”? Dintr-odată, ceilalţi au început să mi se adreseze ca unei viitoare soţii
I şi mame – şi cam atât. în plus, părea de la sine înţeles că trebuia să fiu extaziată f de dizolvarea subită a oricărei alte părţi din identitatea mea. Altfel, riscam să fiu socotită o logodnică penibilă şi o femeie rea.

„Probabil eşti uşurată că în sfârşit te măriţi!”

„Ai de gând să mai slăbeşti niţel pentru nuntă?”

Habar n-aveam. Tot ce ştiam era că o ***t***
s-o iau razna. Din cauza comentariilor, din cauză că acceptasem să mă mărit şi chiar (în mică măsură) din cauza lui Maxim.

★★★

n 1977, profesorul de psihologie James Averill se simţea frustrat. I se părea că, în ceea ce priveşte analiza furiei, colegii săi de breaslă făcuseră un talmeş-balmeş. Specialiştii de la conferinţele la care participa vorbeau despre furie ca despre un instinct primar care nu serveşte niciunui scop şi care trebuie reprimat întotdeauna. Dar de ce ar fi furia o emoţie atât I de des resimţită, dacă nu ar avea nicio utilitate?

Pentru a-şi testa intuiţia, Averill a hotărât să facă un sondaj printre locuitorii unui oraş din apropiere. Chestionarul pe care l-a alcătuit avea 14 pagini şi le cerea oamenilor să îşi amintească de câte ori fuseseră supăraţi/nervoşi în ultima săptămână şi să răspundă la întrebări precum „Atunci când v-aţi înfuriat, v-aţi dorit să ripostaţi sau să vă luaţi revanşa?”. Dându-şi seama că e exagerat să îi ceri cuiva să răspundă la atât de multe întrebări, Averill a presupus că mai toată lumea o să arunce chestionarul la gunoi.

S-a înşelat.

1

„A fost cel mai reuşit sondaj pe care l-am realizat vreodată”, le-a mărturisit el, câteva zeci de ani mai târziu, celor de la *The Atlantic.* „Unii respondenţi chiar au ataşat la chestionar biletele de mulţumire. într-atât de bucuroşi au
II ***t***
fost că li se dăduse ocazia să vorbească despre furie.”[1]

Sondajul lui Averill a prilejuit două constatări importante. în primul rând, majoritatea participanţilor au spus că simţeau o furie uşoară spre moderată de mai multe ori în timpul unei săptămâni (şi, adesea, de câteva ori pe zi). în al doilea rând, Averill a descoperit că, spre deosebire de ceea ce susţineau colegii săi, atunci când oamenii se enervează, sunt mai predispuşi să încerce să remedieze o situaţie nefavorabilă.
I

în anii de după sondajul lui Averill, numeroase studii au confirmat rezultatele acestuia: furia îţi poate fi de folos dacă o canalizezi într-o direcţie productivă. „Furia este gardianul suferinţei”, a afirmat David Kessler, specialist în doliu şi pierdere.^ Ea are potenţialul de a încuraja creativitatea, de a te motiva să te pui în valoare şi de a te ajuta să te descurci mai bineîntr-un context competitiv.

Desigur, mânia şi frustrarea te pot mânca de viu dacă le îngădui s-o facă. în acest capitol, vom demonta patru mituri dăunătoare despre furie, iar apoi îţi vom oferi un set de strategii necesare ca să identifici şi să îţi satisfaci
J ***9***
nevoile ignorate ce se ascund în spatele furiei, îţi vom pune la dispoziţie metode care să te ajute să îţi comunici mai eficient emoţiile şi îţi vom demonstra că, uneori, furia este cheia către eliberare.

MITURI DESPRE FURIE

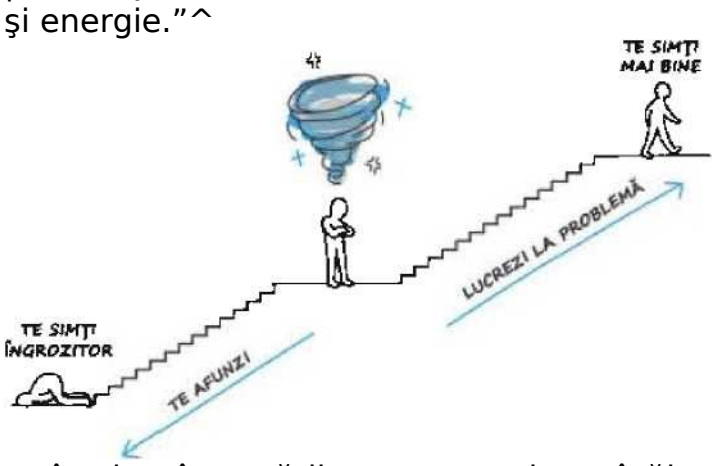
Mitul nr. 1: Ar trebui să îţi înăbuşi furia
I **I**
ând eram mici, părinţii noştri şi alţi adulţi ne spuneau adeseori *să nu mai fim furioşi.* Şi cu toate că normele în ce priveşte genul evoluează, fetele au tendinţa să interiorizeze acest îndemn mai mult decât băieţii. în I general, furia e prezentată ca fiind o emoţie deosebit de urâtă şi de nefeminină.
9

De asemenea, învăţăm de timpuriu că termenul „furie” este asociat cu violenţa iraţională, ceea ce ne face să credem că, în clipele în care ne enervăm, scoatem din noi tot ce e mai rău. „Bunica spunea că, atunci când
eşti furios, îi răneşti pe ceilalţi”, ne-a relatat Karla, povestind despre copilăria ei în Filipine. „Nu sunt sigură dacă voia să spună că furia te împinge să îi răneşti fizic pe alţii sau să le răneşti sentimentele. Dar eu credeam ambele
variante.” în cea mai mare parte a vieţii ei, când se enerva, Karla încerca să îsi înăbuşe furia. Rareori cu succes. Inevitabil, la un moment dat exploda. „Mă trezeam spunând cuvinte tăioase pe care nu îmi imaginasem vreodată că le-aş rosti. Mă uram de fiecare dată când nu-mi puteam stăpâni enervarea.”[2]

Dualitatea sentimentului Karlei e mai des întâlnită decât ne place să credem şi reprezintă unul dintre principalele motive pentru care trebuie să sistăm războiul împotriva furiei. Pentru că furia este modul evoluţiei de a ne spune: „Fă ceva în privinţa asta!” Când începi să te enervezi, „se întâmplă în mod automat, nu e ceva pe care să-l poţi controla”, după cum explică specialistul în neuroştiinţe R. Douglas Fields. „Subconştientul tău a acumulat o cantitate enormă de informaţii şi a decis că te afli într-o situaţie
ameninţătoare, pregătindu-te să reacţionezi fizic. [...] Singura cale de comunicare între acest circuit şi conştiinţa ta sunt emoţiile.”[4]

Gândeşte-te la furie ca la o alarmă nespecifică menită să te ferească de pericole sau de durere.

în multe situaţii, furia poate fi chiar o formă de compasiune. Myisha Cherry, profesoară de filozofie, a scris: „Deseori, furia exprimă compasiune pentru cei asupriţi şi năzuinţa de a trăi într-o lume mai bună. Furia cauzată de nedreptatea rasială îi face pe oameni să fie dornici să acţioneze în această privinţă.”- într- un discurs faimos din 1981, scriitoarea Audre Lorde a vorbit la rândul ei despre „întrebuinţările furiei”: „Orice femeie deţine un arsenal de furie bine dotat, care poate fi de folos pentru a lupta împotriva opresiunilor, personale şi instituţionale, care au declanşat acea emoţie. [...1 Furia e încărcată cu informaţii
şi energie.”^



în plus, încercările noastre a de ne înăbuşi furia nu prea au succes. Mai rău, când pretindem că o putem da la o parte, furia are tendinţa să se transforme într-un sentiment şi mai puternic, şi mai problematic, precum ranchiuna sau ura. Scriitorul Augusten Burroughs notează despre această metamorfoză periculoasă: „Ranchiuna e acea furie care caută să îşi ia revanşa. Este, de asemenea, un sentiment cu cotă mare a dobânzii: fiecare nou resentiment se adaugă la cele deja existente. Căsnicii îndelungate s-au prăbuşit din cauza unor nemulţumiri mărunte
şi nesemnificative care, pentru că nu fuseseră lămurite niciodată, s-au transformat în ură. [...] Ura e furie activă.”^ Altfel spus, furia pe care o simţi atunci când partenerul tău de viaţă nu pune corect vasele în maşina de spălat poate fi un semnal care merită analizat.

Mitul nr. 2: Ne dăm seama cu precizie cine e furios

utem avea impresia că ne pricepem să spunem cine e furios şi cine nu, dar studiile arată că deseori stereotipurile şi prejudecăţile ne întunecă raţiunea. Cercetătorii au **f** descoperit că, încă din copilărie, feţele băieţilor par să exprime mai multă furie, chiar dacă participanţii la sondaje credeau că subiecţii de sex masculin şi feminin testati *resimtiseră*
acelaşi nivel de furiei Dar studiile din 2015 şi 2018 au arătat că femeile sunt considerabil mai furioase decât bărbaţii.“

f

Stereotipurile rasiale cu privire la furie pot fi şi mai dăunătoare. Când tenismena Serena Williams s-a certat cu un arbitru la turneul US Open din 2018, acesta a acuzat-o de abuz verbal, iar jucătoarei i-a fost aplicată sancţiunea maximă – o amendă de 17 000 de dolari.-^ „Serena s-a comportat ca una care nu ştie să piardă”, a sunat un titlu acuzator din *New York Post.* ^- La polul opus, Novak Djokovic, tenismen alb din Serbia, a avut o izbucnire pe teren la acelaşi turneu, în 2020, după ce a pierdut un serviciu. Nervos, a trimis
mingea în direcţia unei arbitre de linie şi a *lovit- o în gât.* După ce a fost descalificat, *New York Post* a publicat un articol (scris de acelaşi autor) intitulat „Pedeapsa excesivă dată lui Novak Dokovic e catastrofală pentru US Open”.[12]

La nivel naţional, administratorii şcolari le aplică pedepse mai severe elevilor de culoare decât celor albi, din cauza agresivităţii percepute. Studiile arată că există o probabilitate mai mare ca băieţii afro- americani din şcolile gimnaziale şi din licee să fie consideraţi mai „obraznici”, chiar dacă afişează exact acelaşi comportament ca băieţii albi.^ Iar elevele de culoare riscă de 5,5 ori mai mult să fie exmatriculate decât cele albe.[1]^ să coroborăm aceste informaţii cu studiile care arată că femeile de culoare au o predispoziţie mai mică, în raport cu un eşantion din populaţia generală, să îşi exteriorizeze furia atunci când sunt criticate sau când se confruntă cu o evidentă lipsă de respect, un posibil motiv fiind încercarea lor de a evita să li se pună eticheta „femeie de culoare furioasă”.[1]^

în schimb, americanii de origine asiatică sunt consideraţi mai degrabă reci şi competenţi decât furioşi.[1]^ „Figura asiaticului din SUA furios reprezintă un gol în imaginarul cultural american dominant”, notează dr. Nan Ma, profesor de studii culturale şi etnice.— Phil Yu, un blogger care scrie despre problemele întâmpinate de americanii de origine asiatică, a

ales să îşi intituleze blogul *Angry Asian Man* pentru a combate un alt stereotip des întâlnit: acela că asiaticii sunt tăcuţi şi pasivi. „Ideea asiaticului furios naşte controverse”, remarcă el. „Oamenii nu prea asociază cele două cuvinte, astfel că, atunci când văd aşa ceva, provocarea devine evidentă.” Dar mai mult decât să provoace, numele blogului lui Yu reflectă un adevăr incontestabil: „Numeroşi asiatici sunt [...] de fapt extrem de vocali şi se pot înfuria în legătură cu problemele care le afectează comunitatea.”[12]

Mai pot fi spuse foarte multe lucruri pe marginea acestui subiect. Te invităm să consulţi „Resursele pe tema furiei” de la pagina 324.

Mitul nr. 3: Descărcarea nervilor te face să te simţi

*** mai bine**

Eliberarea de furie nu e atât de productivă pe cât ai crede, cu toate că a fost prezentată mult timp ca fiind o activitate cathartică. în anii ’80, îţi puteai procura o jucărie antistres în care să loveşti cu sete, potrivită pentru acele momente „când îţi vine să dai în ceva”. Un buzunar din vinii transparent îţi permitea să ţii acolo fotografia cuiva şi să o pocneşti.— în zilele noastre, poţi plăti ca să mergi în săli speciale unde să îţi descarci furia, spărgând televizoare şi farfurii cu o bâtă de baseball.— ***I***

De asemenea, e surprinzător de des întâlnit cazul unor oameni care se enervează atât de tare, încât fac o gaură în perete izbind cu pumnul.

însă cercetările arată că acest tip de „terapie prin distrugere” duce la intensificarea furiei.[21] Psihologul Brad J. Bushman a studiat persoane care foloseau jucăria antistres de lovit ca să îsi descarce nervii şi a constatat că ***t I***

„să nu faci absolut nimic e mai eficient” pentru dispersarea mâniei.[22] Iar investigaţiile medicale au demonstrat că accesele de furie cresc riscul producerii unui atac de cord de peste opt ori.[22]

Când îţi exprimi furia prin crize violente, există riscul să provoci daune pe termen lung – şi să îţi creezi obiceiuri nocive. Nu ajută nicicum să faci o gaură în peretele sufrageriei tale de fiecare dată când eşti supărat. Până şi o simplă ridicare a vocii îi poate speria sau răni pe cei din jur. Iar vorba spusă la mânie este ca pasta de dinţi: nu mai poate fi băgată la loc în tub.

S-a demonstrat că descărcările constante de nervi, atunci când revii la aceleaşi probleme fără să încerci să le lămureşti sau să le rezolvi, vă fac – atât pe tine, cât şi pe cei care te ascultă – să vă simţiţi şi mai rău.[21] „Până la urmă, a trebuit să-mi impun o limită în discuţiile în care eu şi colegii îi criticam pe

alţii”, ne-a spus cititoarea noastră Paula. „Mi- am dat seama că pot folosi acel timp ca să mă concentrez pe învăţare, pe găsirea unui mod de a mă dezvolta, iar asta m-a făcut să mă simt mult mai bine.“—

Mitul nr. 4: De obicei, furia e declanşată de un eveniment anume

a, un anumit eveniment te poate face să explodezi. Unii cititori ne-au mărturisit că li s-a întâmplat să se piardă cu firea din cauza a tot felul de lucruri aparent mărunte: un wi-fi instabil, nişte ambalaje imposibil de desfăcut, o lingură îndoită din pricina îngheţatei prea îndelung congelate, un e-mail de la şeful lor în care scrie doar „?”, soţul care întreabă când e gata cina.

Dar există ceva care ne declanşează furia. J

E-mailul cu „?” venise după mai multe luni de interacţiuni arogante şi tăioase. Un exemplu la scară mai mare: când Brett Kavanaugh a devenit judecător la Curtea Supremă de Justiţie a Statelor Unite, s-a stârnit o revoltă publică („Femeile sunt furioase şi îndurerate din cauza numirii lui Kavanaugh”, se intitula un articol din publicaţia online *The Cut^),* date fiind atât trecutul personajului, cât şi faptul că era o emblemă a secole întregi de ignorare a femeilor care fuseseră hărţuite sau agresate sexual.

ACEA ULTIMA REMARCA SUPAraTOARE

TPT {?£ AM LÂ$AT SA SE APUNE

„Stresul cronic reconfigurează la propriu circuitele furiei din creier”, notează R. Douglas Fields în cartea sa *Why* We *Snap.^* Dacă trăieşti într-un mediu nesănătos sau dacă eşti

J f

mereu sub presiune, rezistenţa ta la mânie e foarte scăzută. Nivelul înalt de stres şi frică pe care îl resimţi zilnic îţi epuizează resursele emoţionale, făcându-te mai predispus la furie, chiar şi din cauza unor chestiuni minore.^

J

Când eşti permanent nefericit la locul de muncă, e foarte posibil să te răsteşti la soţ/soţie ori la un prieten în timpul brunch-ului de duminică.

Aşa că, da, un anumit eveniment poate să te enerveze în mod justificat, dar atunci când îţi examinezi furia, încearcă să înţelegi mai bine ce se cocea dinainte în sufletul tău. Te vom ajuta să faci asta în secţiunea următoare.

LIZ: La o plimbare cu prietena mea Carly, bodogăneam cu privire la comentariile pe care le declanşase vestea logodnei. Când am terminat, Carly m-a întrebat: „Ţi-a cerut Maxim să îti schimbi numele?”

I

„Nu”, am recunoscut.

„Se aşteaptă ca, dintr-odată, să-ţi faci din satisfacerea nevoilor lui singurul obiectiv?”

M-am gândit o clipă, apoi am scuturat din cap. „Nu.”

„OK. Se aşteaptă să faci imediat copii sau să renunţi la jobul tău după ce vor veni pe lume?”

„Nu, îi place să afle tot felul de lucruri despre munca mea.”

Carly a clătinat din cap. „Vezi? Să te măriţi, chiar şi să ai copii, nu înseamnă că trebuie să renunţi la tot ce e

J

important pentru tine. Ştiu un cuplu a cărui regulă sună aşa: «Eu pe primul loc, noi pe al doilea, copiii pe al treilea.» Tu şi Maxim puteţi hotărî singuri ce vreţi să faceţi.”

Pe drumul spre casă, am fost uimită de cât de uşurată mă simţeam. în ***t I***

ultimele săptămâni, începusem să îl văd pe Maxim – şi implicit căsătoria noastră – ca pe un duşman. Dar în interiorul relaţiei, lucrurile mergeau excelent. Eram nervoasă din cauza unor factori din afară şi îngrozită de ceea ce ar putea să-mi facă mie, să ne facă nouă.

Conştientizarea faptului că, împreună, eu şi Maxim putem stabili anumite limite şi ne putem construi o viaţă care să ne mulţumească pe amândoi a fost o mare uşurare.

Carly avea dreptate: Maxim nu mă forţase niciodată – şi nici nu era

I **I**

probabil ca asta să se întâmple vreodată – să devin altcineva, să-mi schimb numele sau să renunţ la carieră

f dacă şi când vom avea copii. Mereu îmi spusese şi îmi arătase că mă iubeşte pentru tot ce mă făcea să fiu Liz, pentru tot ce preţuiam şi eu la persoana mea.

în seara aceea, ne-am aşezat unul lângă altul, am deschis un document Google şi am început să schiţăm o listă intitulată „Părţi din noi care ne plac mult şi pe care nu vrem să le pierdem (+ acţiuni)".

Am vorbit cu Maxim vreme îndelungată despre ce îmi declanşa furia. Am început cu tornada de întrebări legate de copii. El a notat în document: „Liz nu vrea să discute întruna despre nuntă şi despre copii (dacă sau când Liz va fi însărcinată, Maxim va preîntâmpina orice întrebare legată de copil)". Am trecut apoi la convingerea mea că doresc să îmi continui lucrul, atât la serviciu, cât şi la proiectele mele creative. Am scris împreună:

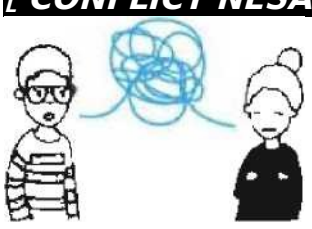
• Noi, Maxim şi Liz, vrem să muncim şi pe mai departe (vom găsi o soluţie pentru îngrijirea copilului).
• Vom pune pe primul plan cumpătarea (Liz nu se va apuca să cumpere
întări. mWăâ'SdRmufWtrg simţi nevoia.

f

în sfârşit, am ajuns la furia care mă cuprindea atunci când eram întrebată dacă o să-mi schimb numele. Voiam să rămân Liz Fosslien, ca un simbol al faptului că voi fi în continuare eu, aceeaşi persoană, chiar dacă mă voi căsători. Am adăugat pe listă: „Liz nu îşi va schimba numele."

„Acum te simţi mai bine?" m-a întrebat Maxim. Am închis computerul şi l-am tras pe iubitul meu mai aproape. „Să ştii că da", i-am răspuns.

L CONFLICT NESĂNĂTOS J



TU VS EU

, CONFLirr *SĂNĂTOS*

TU * EU

PROBLEMA

CUM SĂ LUCREZI LA ASTA

- uria e precum apa. Nu contează cât de mult încerci să o îngrădeşti, să o deturnezi sau să îi negi existenţa, ea tot îşi croieşte drum", scrie Soraya Chemaly în cartea sa *Rage Becomes Her.* Când o interiorizăm sau ne-o reprimăm prea mult timp, furia „se infiltrează în înfăţişarea noastră şi în corp, în obiceiurile nutriţionale şi în relaţiile noastre, alimentând stima de sine scăzută, anxietatea, depresia, automutilarea şi chiar bolile fizice".2â

r

în secţiunea de faţă, te vom ajuta să înţelegi mai bine factorii care îţi dezlănţuie

r *//*

furia şi modurile ei de exprimare, apoi îţi vom prezenta strategii pentru a identifica şi a aborda mai eficient nevoile nesatisfăcute din spatele acesteia. Scopul nostru este să te încurajăm să răspunzi, mai degrabă decât să reacţionezi la ceea ce te înfurie foarte tare – şi

/ **J**

să eviţi momentele acelea când azvârli cu scaune şi trânteşti uşi, pe care cu siguranţă le vei regreta mai târziu.

Identifică factorii specifici care îţi declanşează furia

Pentru a-ţi gestiona mai bine furia, începe prin a identifica exact ce anume te face să te urci pe pereţi. E posibil ca factorii declanşatori să fie anumite evenimente (poate că nu ai primit promovarea care credeai că ţi se cuvine) sau circumstanţe (poate că nu ai mâncat de ceva vreme). Dacă îţi e greu să întocmeşti o listă, întreabă pe cineva care locuieşte cu tine sau care te îndrăgeşte – în mod sigur va şti. Soţul lui Liz, de exemplu, a răspuns imediat: „Te enervezi când ţi se creează o imagine falsă. Şi când cineva mestecă gumă lângă tine."

Prietena noastră Candice simte adeseori că părinţii săi îi ascultă doar pe fraţii mai mari, cu toate că de obicei ea e cea mai rezonabilă şi / pe ea cade organizarea tuturor evenimentelor şi a călătoriilor familiei. „Ăsta e unul dintre cei mai importanţi factori declanşatori ai furiei mele", ne-a spus Candice. „Când mi se pare că oamenii mă ignoră sau că nu îmi iau în serios propunerile, explodez." Simpla conştientizare a acestui factor declanşator a ajutat-o pe Candice să se controleze în momentele respective. „Nu îmi dădeam seama când eram la limită din punct de vedere emoţional", ne-a explicat ea. „Acum observ mult mai devreme ce se întâmplă şi reuşesc să previn orice izbucnire nervoasă."[32]

lată câţiva factori declanşatori ai furiei des I ***t***
întâlniţi:

- Senzaţia că nu eşti ascultat.
- Impresia că anumite decizii sunt nedrepte.
- Starea de anxietate.
- Când ţi se spune să te calmezi.
- Când cineva te întrerupe în mijlocul unei fraze.
- Când cineva întreprinde ceva care te afectează, fără a-ţi cere acordul în prealabil.
- Când eşti pe punctul de a face un lucru şi cineva îţi spune să îl faci.

Identificarea factorilor declanşatori te J

poate ajuta să anticipezi momentul când o să începi să fierbi, micşorând riscul să te confrunţi cu ceea ce specialiştii numesc *deturnarea amigdalei,* asta presupunând o reacţie emoţională imediată şi copleşitoare.

Când se întâmplă aşa, predispoziţia ta de a spune sau de a face lucruri pe care le vei regreta e crescută.

Acum câţiva ani, prietenul nostru Jake a observat cum un şofer de pe banda alăturată arunca pe geamul maşinii o pungă întreagă cu ambalaje de fast-food. Când a oprit la semafor în dreptul lui, Jake şi-a coborât geamul şi a început să ţipe: „Mai du-te dracului, omule, nu mai arunca mizerii aiurea!" Celălalt şofer a părut scandalizat şi tocmai se pregătea să iasă din maşină, dar, din fericire, semaforul s-a schimbat în verde, iar Jake a putut să plece.

în timp ce rememora întâmplarea, Jake arăta stânjenit. „îmi ieşisem din minţi. Şi aproape că era să fac un accident din cauza nervilor."

Sfatul nostru este să ţii un jurnal al furiei, în care să notezi momentele în care te-ai simtit r frustrat sau enervat pe parcursul unei
săptămâni. Acest exerciţiu te poate ajuta să identifici anumite tipare, iar apoi să găseşti soluţii pentru a face faţă mai bine situaţiilor respective. Jurnalul l-a ajutat pe Jesse, unul dintre cititorii noştri, să îsi dea seama că se înfurie mai des atunci când e obosit. Ştiind asta, conştientizează că, dacă se enervează din te miri ce seara târziu, nu trebuie să reacţioneze în niciun fel. Trebuie doar să se ducă la culcare. (O menţiune: detestăm sfatul „Nu te culca niciodată nervos". Culcă-te nervos! Uneori ai nevoie doar de somn!)

Observă modurile în care îţi exprimi furia

Pe lângă factorii declanşatori specifici, îţi poate fi de folos să înţelegi modurile prin care ai tendinţa să îţi comunici furia. (Vezi şi testul privind „Tendinţele de exprimare a furiei" de la pagina 308.) lată câteva dintre cele mai frecvente modalităţi de manifestare a acesteia.

Reprimarea furiei: Te grăbeşti să îţi înăbuşi furia (acesta este, de obicei, un proces inconştient) şi înclini să te învinovăţeşti pentru situaţia care te-a enervat, chiar şi atunci când tu nu ai greşit cu nimic. Uneori, ai o senzaţie atât de inconfortabilă din cauza propriei furii, încât, în loc să îţi dai voie să o simţi ca atare, simţi o altă emoţie, precum tristeţe sau vină. Când este înăbuşită, furia poate duce la anxietate şi depresie. De asemenea, reprimarea furiei e asociată cu hipertensiunea arterială.

Dacă ai obiceiul să îti înăbuşi furia, învaţă J I * J
să o exprimi pe căi ce oferă siguranţă. începe cu un lucru mărunt, cum ar fi să îţi rogi partenerul de viaţă să nu mai umple până la refuz maşina de spălat vase. Când Liz a încercat să devină mai încrezătoare, a găsit ca fiindu-i utilă această formulă, pentru a-şi exprima o problemă legată de furie:

CE A FĂCUT CELĂLALT +
EFECTUL NEGATIV PE CARE L-A AVUT ASUPRA TA = CUM TE-AI SIMTIT

De exemplu, Liz ar spune: „M-ai întrerupt în timpul prezentării, aşa că nu am apucat să termin ce aveam de zis. M-am simtit dată la o parte." Deşi simplă, această strategie nu e uşor de pus în practică întotdeauna! Mulţi cititori ne- au declarat că le-a fost de ajutor să petreacă un timp cu partenerul, cu prietenii sau cu echipa de la job ca să abordeze problema frustrărilor. De pildă, o echipă organiza o întâlnire în fiecare vineri, în cadrul căreia tuturor membrilor li se dădea ocazia să împărtăşească ceva care mersese bine în săptămâna respectivă şi ceva ce ar fi putut să meargă şi mai bine.

Proiectarea furiei: Adeseori, îţi exprimi furia în mod agresiv faţă de alte persoane sau lucruri. Te dezlănţui fizic (izbeşti uşi) sau verbal (arunci insulte, cuvinte sarcastice, jigniri).

Propune-ţi să prelungeşti intervalul dintre momentul în care apare declanşatorul furiei şi reacţia ta, ca să îti dai sansa de a te calma. îti
recomandăm o tehnică numită de psihologi TIPP, care se referă la schimbarea temperaturii, exerciţii intense, respiraţie controlată şi relaxare musculară progresivă. Deoarece creierul traduce reacţiile fizice în emoţii, îţi poţi linişti mintea încetinind conştient reflexele corpului. Stropirea feţei cu apă rece, efectuarea a zece sărituri cu braţele ridicate, respiraţia profundă, precum şi încordarea muşchilor, urmată de destinderea lor, sunt de folos în acest scop.[31] Dacă nu ai cum să te retragi fizic din situaţia respectivă, poţi spune ceva de genul: „E foarte posibil să reacţionez exagerat acum; am nevoie de o mică pauză." Cititoarea noastră Yalenka ne-a mărturisit că adesea, pentru a avea o reacţie mai puţin impulsivă, afirmă: „Aş vrea să discut despre asta mai târziu."

Controlarea furiei: Faci tot ce poţi ca să pari calm în faţa celorlalţi, indiferent cât de mânios eşti. Te interesează mai mult să
controlezi modul în care te manifesti decât să
explorezi ce încearcă să îţi transmită furia. E posibil să te disociezi de propriile emoţii şi ai tendinţa de a lăsa nerezolvate situaţiile care îti
provoacă enervare.

Caută modalităţi de a te acomoda mai bine cu propria furie. Poate fi ceva simplu, de exemplu să îţi spui: „Sunt supărat, dar e în regulă." Lucrează la a-ţi numi şi înţelege emoţiile; totodată, renunţă la a-ţi mai face reproşuri. încearcă să deslusesti ce anume îti
alimentează emoţiile negative completând fraza: „în clipa asta mă simt , deoarece

, REPRIMARE .
A *FOST VINA* MEA?

Transformarea furiei: Eşti predispus să îţi temperezi furia recunoscând-o şi înţelegându-ţi nevoile cele mai profunde. Foloseşti tehnici precum meditaţia sau exerciţiile de respiraţie şi ai răbdare să lucrezi la rezolvarea problemei în mod productiv, în loc să îţi reprimi această emoţie. înţelegi că furia poate lămuri anumite aspecte şi poate fi sănătoasă (atunci când nu e proiectată în afară, asupra celorlalţi, sau înăuntru, asupra propriei persoane).

Dacă obişnuieşti să îti transformi furia, continuă pe drumul acesta. Fii atent când îţi exprimi furia în moduri mai puţin sănătoase şi observă care sunt factorii declanşatori în cazul f tău.

M

aniera în care îţi exprimi furia e adeseori influenţată de mediul în care te-ai format. Unii ***I*** au crescut în familii care îşi exprimau furia prin ţipete, astfel că şi-au modelat manifestarea în funcţie de acel exemplu. în unele familii, e riscant să îţi exteriorizezi furia; în altele, unei singure persoane îi e îngăduit să facă asta.

Fiind copilul unui cuplu divorţat, Mollie a simţit încă de mică faptul că trebuie să joace rolul împăciuitorului şi a învătat să îsi înăbuşe ***■ / I t t*** propria furie. Dar ştie cât este de important să îţi poţi exprima furia în cadrul unei relaţii, aşa că ea şi soţul său, Chris, vorbesc despre asta în fiecare duminică. Se folosesc de acele clipe ca să împărtăşească ce anume cred că a mers bine în relaţia lor în ultima săptămână, ce ar fi putut să meargă şi mai bine şi ce urmează să se întâmple în viaţa fiecăruia. Pentru un cuplu care încearcă să evite conflictele sau să nu îsi manifeste furia decât atunci când dă în clocot, discuţiile săptămânale creează un spaţiu unde fiecare se simte liber să îi ofere celuilalt un feedback şi unde cei doi pot aborda problemele minore împreună, înainte ca acestea să ia proporţii.

Diversele culturi au modalităţi foarte diferite de exprimare a furiei. După cum scrie Erin Meyer în *The Culture Map,* în general, ruşii şi israelienii acceptă mai uşor confruntarea decât locuitorii din Japonia sau Suedia, care înclină spre evitarea conflictelor. Observăm variaţii chiar şi între graniţele Statelor Unite. în New York, nu rareori auzi oameni care se înjură pe stradă; în sud, e posibil să auzi pe câte unul spunându-i altuia: „Nu te grăbi din cauza mea", atunci când, de fapt, crede că respectivul se mişcă prea încet.[32]

Şi o ultimă observaţie: femeile ocupă, de regulă, zona pasivă a spectrului de manifestări ale furiei. în timp ce băieţii sunt învătati să îsi ***■ I > I i*** exprime furia (fie vorbind despre ea, fie intrând propriu-zis în conflict), fetele sunt încurajate să înţeleagă perspectiva celuilalt. La vârsta adultă, asta înseamnă că femeile sunt mai predispuse să îşi înăbuşe furia, uneori fără ca măcar să îşi dea seama. Pentru ele, lacrimile semnalează adeseori furia, pentru că nu au fost învăţate să şi-o exprime prin semne de frustrare ori prin ţipete.[33] în cazul bărbaţilor, depresia se poate manifesta frecvent ca furie, de vreme ce au fost instruiţi să evite să pară trişti.[34] E posibil ca femeile să se străduiască mai mult pentru a dezvolta ceea ce Chemaly numeşte „competenţă în gestionarea furiei". Ea scrie: „Voiam să îmi stăpânesc mânia, deoarece asta mă reda mie însămi. Mă făcea să văd limpede şi să am un scop."[33]

3. Recunoaşte că a avut loc o agresiune

Acum, că înţelegi puţin mai bine când şi cum te enervezi, să vorbim despre ce trebuie să faci în momentul respectiv. Mai întâi, oferă-ţi permisiunea să fii furios. Pentru că ni se spune extrem de des că furia este ceva rău, încercăm să ne alungăm imediat această emoţie, chiar şi în situaţii care ne îndreptăţesc să răbufnim.

în timp ce lucra în străinătate pentru o mare corporaţie multinaţională, prietenul nostru Griffm a fost invitat să ia prânzul cu membrii echipei sale. După ce au părăsit cu toţii biroul şi au intrat în lift, un vicepreşedinte şi-a strecurat brusc mâna sub cămaşa lui Griffm şi ***t i*** a început să îi mângâie pieptul. „Gay! Gay! Gay!" a început să strige omul, încurajându-i şi pe ceilalţi să i se alăture.

Griffm şi-a petrecut după-amiaza copleşit de ruşine şi confuzie. „Am crescut într-o casă în care ne era interzis să fim nervoşi sau să ne **J** plângem, mai ales în legătură cu locul de muncă sau cu o altă persoană", ne-a spus el. „Aşa că m-au năpădit anxietatea şi vinovăţia."^ A reconstituit incidentul în minte **I** iar şi iar, încercând să îsi dea seama cum de si***t ' I t*** l provocase singur. „Da, sunt gay. Eu sunt cel diferit de restul", se gândea Griffm. „Poate că doar eu nu înţeleg." Dar când, în sfârşit, i-a mărturisit unei prietene ce se întâmplase, aceasta a fost îngrozită. „Asta se cheamă hărţuire sexuală."

Când eşti supus unei agresiuni, ai dreptul să fii furios fără să regreţi. Supărarea îţi poate oferi o conştientizare mai acută a propriei identităţi – şi motivaţia de a vorbi deschis. în **r j** J martie 2021, după ce un bărbat din Atlanta a împuşcat şi a ucis opt persoane, dintre care şase femei de origine asiatică, un reprezentant

al forţelor de ordine locale a spus că actul fusese consecinţa „unei zile foarte proaste a individului respectiv”.[2]? Comentariul a provocat indignare, din două motive. în primul rând, poliţia diminua gravitatea acţiunilor unui criminal alb de sex masculin. Iar în al doilea rând, incidentul exemplifica un fenomen mai amplu şi des întâlnit de minimalizare a situaţiei asiaticilor din SUA. „în repetate rânduri, întâmplările prin care au trecut, precum şi vocile americanilor cu origini asiatice au fost trivializate şi ignorate”, a explicat scriitoarea Jennifer Li într-un text adresat fetelor din această comunitate. „Vreau să vă amintiţi că nu sunteti nişte răsfăţate sau că vă lipseşte *I ţ I • I* demnitatea, dacă vă încearcă anumite emoţii. Aveţi dreptul la ele. Furia este naturală. Furia este sănătoasă. Furia poate să fie îndreptăţită.”—

Recunoaşterea faptului că eşti supărat – şi permisiunea explicită de a te simţi astfel – poate fi o experienţă cathartică. „Un simplu «Sunt furioasă!» pe care mi-l spun mie însămi cu voce tare sau în gând mă ajută foarte mult”,
ne-a declarat Karla. „Când recunosc asta, accept acea parte din mine pe care o uram.” în plus, Karla e de părere că astfel reuşeşte să se simtă mai bine într-un timp mai scurt decât atunci când încerca să îşi reprime furia.

4. Identifică şi ascultă nevoile din spatele furiei

Pentru a identifica nevoile specifice din spatele emoţiei tale, încearcă să scrii o scrisoare plină de furie pe care nu o vei expedia niciodată. Câteva întrebări te pot ajuta să desluşeşti motivele pentru care ai început să fierbi de nervi:

- Ce anume mi-a declanşat furia?
- Ce a dus la acest moment?
- Ce emoţii se ascund în spatele furiei mele?
- Ce îmi trebuie pentru a fi OK chiar acum?
- Ce rezultat pe termen lung m-ar face să mă simt mai bine?
- Ce paşi pot face pentru a obţine acel rezultat?
- Ce risc şi ce câştig în urma fiecăruia dintre paşii respectivi?

LA PRIMA *VEDERE*

C> □ FURIE

LA *O PRIVIRE* MAI ATENTĂ

v D FURIE v □ *DURERE* V Li REGRETE v Li *NEPUTINŢĂ* t> Li VULNERABILITATE > CIFRICĂ

Furia trebuie înfruntată; altfel, devine dăunătoare. Acestea fiind spuse, îţi recomandăm să îţi acorzi timpul necesar ca să te calmezi înainte de a face orice mutare importantă. în general, când suntem supăraţi, capacitatea noastră de a gândi strategic se reduce. Dacă inima ţi-a luat-o la goană şi pumnii îţi sunt încleştaţi, ia o pauză de câteva minute. Uz a învăţat să îşi evalueze furia pe o scară de la 1 (iritată) la 10 (furioasă la culme) şi îşi propune să aştepte până când se mai liniştească, ajungând pe la nivelul 3 sau 4, înainte de a trece la acţiune.

I

Când îţi comunici furia, ai cele mai mari şanse de succes dacă aştepţi până când poţi să vorbeşti despre ceea ce simţi fără a fi marcat excesiv de emoţiile tale. Mollie se enervează dacă unii medici refuză să admită faptul că nu ştiu vreun lucru. Acum obişnuieşte să spună calm: „Mi-ar fi de mai mare folos dacă ati fi sincer şi mi-ati spune că nu stiti de *> > / I f /*
ce am încă dureri şi când vor dispărea. îmi dau
seama că destui pacienţi nu vor să audă asta, dar eu prefer adevărul.” Mollie a descoperit că, dacă îşi exprimă nevoile la începutul unei consultaţii, discuţia cu medicul decurge mult mai bine.

NIVELUL

Dacă furia ti-a fost declanşată de furia **J f** altcuiva, poate că vrei să împărtăşeşti în ce fel te-a afectat comportamentul acelei persoane. La unul dintre workshopurile conduse de noi (Liz şi Mollie), o doamnă a întrebat ce să facă atunci când şeful ţipă la ea. Altă participantă a luat cuvântul. „Sunt asistentă executivă, iar şeful meu obişnuia să-şi verse nervii asupra mea deseori”, a spus către cei din grup. „Făcea asta chiar dacă nu era furios pe mine personal, ci pe cu totul altceva. Deveneam confuză, apoi frustrată din cauză că mă simţeam asa. în ***f >***
sfârsit, într-o zi i-am atras atentia: «Ştiu că eşti f **** f > t***
supărat acum, dar când ţipi la mine, nu pot să mă concentrez asupra muncii mele».” Şeful i-a cerut scuze şi a înţeles că, fără să vrea, îi afecta performanţa. Ulterior, ieşirile lui s-au rărit considerabil.

Te sfătuim să îţi pui următoarele patru întrebări înainte de a-ti manifesta furia:

I

- Care este obiectivul meu?
- Ce pot să spun pentru a-mi atinge obiectivul?
- Cum ar trebui să o spun?

- Când ar trebui să o spun?Sâ

Uneori, va trebui să înfrunţi adevărul neplăcut că eşti furios din cauza a ceva ce nu poţi schimba – sau a ceva ce *ai putea* schimba, dar nu pe moment. Alteori, persoana care te-a rănit nu va recunoaşte că te-a făcut să suferi. în astfel de cazuri, caută moduri prin care să te îndepărtezi de acea situaţie sau, dacă nu poţi, să te confrunţi indirect cu nevoile tale.

După ce a fost agresat în lift, Griffin s-a consultat cu părinţii lui şi cu activiştii LGBTQ. Până la urmă, a hotărât să nu meargă în instanţă. Dar asta nu însemna că avea de gând să rămână în acea companie. Griffin a petrecut o lună întreagă trezindu-se la ora două noaptea pentru interviuri cu angajatori de pe alte fusuri orare. „Mi-am mascat furia prin hiperactivitate”, ne-a spus el. Aproape un deceniu mai târziu, la îndemnul logodnicului său, şi-a împărtăşit povestea în mod public, ca o demonstraţie încurajatoare de solidaritate cu alţii asemenea lui.

Sau să luăm exemplul lui Rachel, o cititoare a noastră care se simţea neputincioasă în faţa şefului, dar care nu putea să îşi dea demisia
imediat. „Aşteptările lui nerealiste şi stilul de conducere autoritar m-au aruncat într-un turbion de stres şi inadecvare”, ne-a mărturisit ea. Rachel a început să facă paşi mărunţi pentru a-şi spori încrederea în sine şi pentru a se simţi mai preţuită la job. în primul rând, a redus cât mai mult posibil timpul de interacţiune cu şeful ei. „Totodată, mi-am creat o reţea de mentori şi colegi care mă cunoşteau ***9*** ***9*** ***9***
şi mă apreciau în moduri în care şeful nu o făcea. Asta m-a ajutat să previn ca feedbackul lui să îmi saboteze stima de sine.”42

ACORDĂ-ŢI PERMISIUNEA SĂ FII FURIOS
IA-ŢI UN TIMP CA SĂ TE CALMEZI
BORCAN CU SFATURI PENTRU FURIE
ÎNCEARCĂ SĂ DESCOPERI CE TE-A SUPĂRAT
GĂSEŞTE O MODALITATE DE A-ŢI SATISFACE NEVOILE

Exprimarea furiei

Timp de mulţi ani, Mollie a considerat că este important să nu fie percepută ca fiind frustrată. Indiferent că îi trimitea un e-mail unui client sau că discuta cu proprietarul ei, spunea lucruri precum: „Sunt sigură că nu asta a fost intenţia ta” sau „Mi-ar plăcea dacă ai face_____, dar nu e
nicio grabă!”
După ce a întreprins cercetări despre furie pentru acest capitol, Mollie a încercat să pună în practică o comunicare mai directă. S-a asigurat că e politicoasă întotdeauna, dar a renunţat la dulcegării şi menajamente. A început să spună: „Becurile din casa noastră filează. Când puteţi trimite pe cineva să le repare?” sau „Nu sunt de acord cu concluzia studiului. Pe ce se bazează?” Adoptarea unui stil de comunicare fără ocolişuri îi
J poate incomoda pe unii, însă nu este un capăt de ţară. Este

5. Canalizează-ţi în mod strategic energia provenită din furie

Mult timp, dr. Brittney Cooper, profesoară la Rutgers, a considerat că trebuie să îşi ţină emoţiile sub control pentru a fi respectată – şi pentru a nu fi etichetată ca „o femeie de culoare furioasă”. Dar acest lucru s-a schimbat când unul dintre studenţii săi i-a spus: „îmi place să vă ascult cursurile deoarece sunt pline de [...] cea mai elocventă furie posibilă.”— Autenticitatea emoţiilor doamnei Cooper a fost cea care i-a captat pe studenţi. Acum, crede că furia este „o superputere” care le poate da femeilor de culoare „forţa de a lupta cu nedreptatea, de a imagina şi de a construi lumi noi”.

Furia poate fi un instrument eficace pentru schimbare, atât la nivel individual, cât la nivelul întregii societăţi. Ai auzit vreodată expresia: „Nu te înfuria; răzbună-te”? Nouă ne place să spunem: „Foloseşte-ţi furia ca să te răzbuni.”

Această emoţie are potenţialul de a clarifica tipul de lume în care vrem să trăim. „Mişcările sociale pornesc din furie”, spune doamna doctor Lina Perl, psiholog clinician. „în loc ca un singur individ să îşi exprime nevoile sau să stabilească o limită, ia naştere un întreg grup care face a st a.”44 să luăm exemplul mişcării Me Too, un rezultat direct al furiei femeilor. După ce actriţa Ashley Judd l-a acuzat public pe producătorul de film Harvey Weinstein de agresiune sexuală, numeroase
femei au mărturisit că trecuseră prin experienţe similare. Au fost motivate de propria furie, iar mai departe, de solidaritatea cu celelalte victime şi de durerea lor colectivă.

J

Teama care le alimentase tăcerea nu putea să fie depăşită decât prin furie.

După ce, în 1963, Ku Klux Klan-ul a bombardat un lăcaş de cult baptist din Birmingham, Alabama, cântăreaţa Nina Simone a fost atât de furioasă, încât a spus: „îmi venea să ies în stradă şi să omor pe cineva!” Soţul ei a încurajat-o să îşi canalizeze furia către ceea ce ştia să facă mai bine. Artista a compus „Mississippi Goddam”, care a devenit unul dintre cele mai cunoscute cântece de protest din epoca luptei pentru drepturi civile.[45]

Dacă ne-o acceptăm, furia poate chiar să ne sporească încrederea, să ne dea siguranţa că suntem capabili şi puternici.[45] Cercetătorii au descoperit că oamenii furioşi au credinţa că pot învinge mereu, în orice împrejurare.[4]^ în timpul antrenamentelor din cadrul US Navy SEAL, recruţii învaţă că îşi pot folosi emoţiile intense şi adrenalina izvorâtă din furie pentru a obţine energia atât de necesară în circumstanţe periculoase/[5] Poţi apela la aceeaşi strategie ca să faci din furie motivaţia pentru a-ţi susţine cauza în mod eficient. De exemplu, simţi că meriţi o promovare, dar îţi este teamă să o ceri. Spune-ţi: „Ce aş face dacă aş fi genul de persoană care se
enervează din pricina asta?” Sau: „Ce i-aş sugera unui prieten aflat în această situaţie, dacă, punându-mă în locul lui, aş fi mânios?”

De asemenea, s-a dovedit că furia e capabilă să stimuleze creativitatea. „Toate inovaţiile apar din furie”, afirmă scriitorul Tom Peters. Când ne scoate din sărite ceea ce este vechi, avem impulsul de a inventa lucruri noi.^ă Brad Bird, directorul executiv al studiourilor Pixar, a recrutat în mod intenţionat animatori frustraţi ca să lucreze la un nou film, deoarece credea că sunt cei mai în măsură să schimbe lucrurile în bine.— Rezultatul? *Incredibilii,* un film care a doborât recordurile de box-office.

'k'k'k

Cei mai multi dintre noi au fost învătati să

> f I

asocieze furia cu crizele de nervi scăpate de sub control. Dar furia este un semnal important că un anumit lucru nu funcţionează cum trebuie. Şi, exploatată corespunzător, îţi poate da forţa de a îndrepta situaţia. Identificând motivul pentru care izbucneşti subit în lacrimi de frustrare când eşti singur în propria maşină, îţi poţi da seama ce să faci pe mai departe şi, în cele din urmă, să ajungi într-

un punct în care să te simţi mai sănătos şi mai fericit.

IDEI-CHEIE

- Furia este semnalul de alarmă al evoluţiei; ascultă ce îţi transmite ea.
- Deseori, prejudecăţile şi stereotipurile ne întunecă raţiunea, astfel că nu mai vedem clar cine e furios.
- Descoperă-ţi factorii declanşatori ca să reduci pe viitor numărul izbucnirilor nervoase.
- înţelege care este stilul tău de exprimare a furiei pentru a-ţi comunica mai bine emoţiile.

I

- Oferă-ţi permisiunea de a fi supărat, apoi identifică nevoile din spatele acelei emoţii.

I

- înfruntă-ţi nevoile – fie direct, fie indirect.
- Foloseşte furia drept combustibil pentru a face o schimbare sau pentru a-ti dezlăntui creativitatea.

I I

CAPITOLUL 4

Burnoutul

Am crezut că burnoutul este precum o răceală pe care o iei şi din care îti revii – din acest motiv am / f

greşit total diagnosticul.

Anne Helen Petersen

MOLLIE: îmi amintesc că, pe când mă apropiam de 30 de ani, am citit despre faptul că scenaristul TV Joey Soloway a avut ideea de a-şi comanda un autocolant pentru maşină pe care scria „Timpii morţi mă fac anxios”[1] şi că mam gândit: „Şi pe mine!!! Uită-te la toţi oamenii ăştia care vin seara acasă şi nu

> i

fac altceva decât să se uite la televizor!” Eu îmi programasem câte o activitate pentru toate serile şi toate weekendurile din următoarele luni, în ciuda faptului că aveam o fire introvertită şi sedentară.

J*

Pentru că eu sunt cea care decide cât de ocupată sunt, credeam că sunt imună la epuizarea indusă de burnout.

Dar înainte de a vorbi despre prăbuşirea mea completă, dă-mi voie să povestesc cum de-am ajuns la asta. Pe 23 decembrie 2018, mă aflam într-o cabină de la clasa întâi a unui avion în drum spre Seattle, ca să-mi petrec sărbătorile acasă. Eram la clasa întâi doar fiindcă, pe parcursul ultimelor trei luni, zburasem săptămânal între New York şi Montréal pentru proiectul unui client (pe atunci, eram consultant la compania de inovare globală IDEO)... Plus un voiaj rapid la Shanghai, pentru o întâlnire de lucru... Plus o călătorie de un weekend la Washington, D.C., pentru un workshop despre leadership. M-am uitat în jur, la toţi ceilalţi pasageri de la clasa întâi, şi le-am studiat feţele, în timp ce se chinuiau să lucreze la laptopuri în întunericul cabinei. Expresiile lor se potriveau cu ceea ce simţeam şi eu: epuizare dublată de dependenţa de adrenalină provocată de e-mailuri care tot veneau, proiecte pe marginea cărora trebuia să comentez şi mesaje pe chat la care trebuia să răspund. Invidia mea de zeci de ani fată de cei de la clasa

I

întâi s-a evaporat. Dacă eşti la clasa întâi doar pentru că ai obţinut o reducere pentru că zburat foarte mult, atunci viaţa ta e dezechilibrată, fie că recunoşti asta sau nu.

J

Pasagerul care stătea lângă mine a început să tuşească, iar eu mi-am acoperit imediat faţa cu eşarfa şi m-am întors spre geam. Nu îmi permiteam să mă îmbolnăvesc. Aveam foarte multe de făcut înainte de lansarea cărţii

/ noastre, programată la sfârşitul lunii ianuarie, iar în plus, trebuia să merg la petrecerile de sărbători. Deja plănuisem să-mi iau două săptămâni de concediu pentru turneul de promovare a cărţii, aşa că m-aş fi simţit vinovată dacă, îmbolnăvindu-mă, aş fi lipsit şi mai mult de la job. Ritmul meu periculos de rapid îmi afecta capacitatea de a avea grijă de propriul corp şi de a mă odihni suficient.

Mi-am închis laptopul şi am ascultat un podcast, pentru a nu lăsa anxietatea să se instaleze. M-am gândit că urmează o săptămână liberă – asta ar fi trebuit să-mi reducă din stres, corect?

•k'k'k

uite cărţi şi articole, dar şi numeroşi experţi descriu burnoutul ca şi cum ar fi strict legat de volumul de muncă, sugerând că, dacă luăm o pauză, ne vom reveni rapid şi vom fi ca noi. însă o vacanţă nu ne poate vindeca de burnout! Acesta nu tine doar de orele muncite.

I

Este vorba totodată despre poveştile pe care ni le spunem şi despre abordarea faţă de ceea ce facem – la birou *şi* acasă. Deseori, oamenii

care îşi dau demisia dintr-un job ajung, şase luni mai târziu, să ocupe un alt post, dar să se simtă la fel de istoviţi.

Burnoutul, o stare cronică de epuizare şi stres, este în creştere. A devenit atât de răspândit, încât, în 2019, a fost recunoscut oficial în Statele Unite ca fiind o afecţiune medicală ce poate fi diagnosticată ca atare (vezi la pagina 299 „Testul pentru nivelul de burnout").[2] în 2020, peste 70% dintre angajaţi au suferit de burnout cel puţin o dată.- Iar un sondaj naţional efectuat în rândul studenţilor a descoperit că 87% dintre aceştia – un procent uriaş! – se simţeau copleşiţi de orice activitate

pe care o aveau de făcută

în esenţă, burnoutul este un simptom al capitalismului. Tatăl lui Mollie îi aminteşte deseori fiicei sale că, deoarece s-a născut la sfârşitul anilor '80, după ce Reagan a îmbrăţişat economia ofertei şi

dezinstituţionalizarea, ea nu poate înţelege cum este să trăieşti într-o societate care oferă cu adevărat o plasă de siguranţă. Mollie crede că s-ar simţi mult mai puţin stresată dacă asigurarea medicală, pensia privată şi posibilitatea de a-şi plăti ipoteca şi de a susţine educaţia viitorilor ei copii nu ar depinde strict de capacitatea sa de a munci în prezent cât mai mult cu putinţă pentru cel mai mare salariu posibil, întrucât aceştia sunt anii în care trebuie să obţină venituri considerabile, anii de până la apariţia copiilor. (Respiră adânc!)

STAREA PE SURNOUT

MUNCEţn NONSTOP

TE FAAWHEZf PI« CAUZA ᵖAHiCH£ZI 01« CAUZA

NUMEIWASEUWI SAftClU; NUMEROASELOR SARCJNI CARE ŢI-AU RĂMAS PE FĂCUT

ᶜᴹ£ T*ʻᴬᵁ RĂMAS PE FĂCUT

fMCERCJ

sĂ IEI ***a mal***

Aşa cum beneficiile capitalismului tind să se acumuleze inegal în funcţie de coordonate precum nivelul salariului, genul şi rasa, tot astfel se întâmplă cu povara burnoutului. Stresul provocat de un loc de muncă plătit cu salariul minim şi de traiul de pe o lună pe alta este cauza extremă a burnoutului. La fel se petrece şi în cazul simulării – atunci când simţi că trebuie să îţi reprimi adevăratele emoţii pentru a te integra sau pentru a fi auzit, în timp ce te confrunţi cu o discriminare flagrantă.[5] Nu e surprinzător că femeile şi persoanele de culoare sunt mult mai predispuse la burnout decât bărbaţii albi.[5] „Burnoutul este întipărit automat în viaţa femeilor de culoare", explică Kelly Pierre-Louis, antreprenoare şi directoare de marketing, la rândul ei afro-americancă. „Pentru că ducem atât de multe pe umeri, lăsăm starea de bine personală pe ultimul loc."—

Având în vedere toate aceste forte

f structurale, nu cumva managerul, directorul executiv sau oficialul ales prin vot este singurul care poate cu adevărat să ne vindece de burnout? Fără îndoială, schimbări importante la locul de muncă şi în situaţii din viata

personală sunt de ajutor. De mare ajutor, lată de ce am inclus o secţiune în acest capitol, la pagina 168, despre felul în care managerii şi liderii ar putea săîşi susţină mai bine angajaţii.

Dar aşteptarea ca altcineva să te vindece de burnout necesită timp şi (din păcate) nu este garantată. De aceea, vom dedica cea mai mare parte a capitolului de faţă metodelor prin care poţi întreprinde ceva chiar acum pentru a te simţi mai bine. Asta implică examinarea şi ajustarea discursului tău interior, decuplarea propriilor merite de ceea ce faci şi stabilirea unor limite mai potrivite pentru tine. îţi vom oferi o alinare imediată prin demontarea miturilor răspândite despre burnout, apoi te vom ajuta să mergi mai departe într-un mod sustenabil, punând interesele tale pe primul loc.

Observaţie: vom discuta despre burnout mai ales în contextul muncii, dar vom folosi cuvântul în sensul său mai larg. Există multe tipuri de muncă; aici sunt incluse jobul, îngrijirea celor dragi (antropologii numesc asta „muncă în familie"), susţinerea acordată prietenilor şi faptul de a avea grijă de tine însuţi. Sfaturile noastre sunt menite să te ajute să faci fată stării de burnout în toate aceste

sfere.

MITURI DESPRE BURNOUT

Mitul nr. 1: Este evident când suferi de burnout

A vem impresia că suntem capabili să ne dăm seama când minţile ne sunt stoarse. Dar să rămânem pe linia de plutire în timp ce facem fată unei furtuni de notificări şi ne

mutăm dintr-o şedinţă într-alta ne epuizează atât de tare din punct de vedere emoţional, încât nici nu mai percepem oboseala extremă la care am ajuns. De aceea, burnoutul pare deseori apărut din senin; în realitate, este prăbuşirea de la capătul unui drum parcurs fără a avea combustibil.

Unul dintre cele mai periculoase aspecte legate de burnout constă în faptul că afectează conştientizarea de sine. Când te-ai cufundat în

el, eşti alimentat de adrenalină, iar ritmul devine atât de ameţitor, încât îţi asumi din ce în ce mai multe sarcini. Abia când s-a îmbolnăvit, iar apoi a suferit un accident (detalii despre asta, mai târziu), Mollie a privit în urmă şi şi-a dat seama: „Doamne, de ce mi-am luat atâtea pe umeri?" Dar până atunci nu se simţise la limita burnoutului. Se simţise ca o femeie

dotată cu superputeri.

Odată ce burnoutul se instalează, pot fi necesare săptămâni sau luni întregi pentru a scăpa de el. Aşadar, la ce semne timpurii se impune să fii atent? lată câteva indicii subtile care îti arată că ar trebui să îti reconsideri

volumul de muncă:

- Activităţi simple, precum mersul la cumpărături, ţi se par copleşitoare.
- Te simţi atât de epuizat, încât ai început să renunţi la activităţi despre care ştii că îţi sunt benefice (cum ar fi exerciţiile fizice sau timpul petrecut de unul singur).
- îţi e teamă de ziua de duminică, din cauză că se apropie o nouă săptămână – iar asta te macină încă de sâmbăta.
- Spui „da", chiar dacă eşti deja încărcat la capacitate maximă.

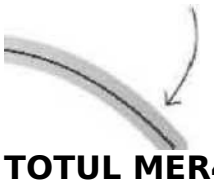
- Te simţi de parcă funcţionezi numai în virtutea inerţiei.
- Eşti enervat de toti şi de toate.
- îţi surâde întrucâtva ideea de a te îmbolnăvi, doar ca să iei o mică pauză.
- Suferi de sindromul „Ziua Cârtiţei”: toate zilele ţi par la fel.
- Eşti familiarizat cu „răzbunarea prin procrastinarea somnului”, ceea ce înseamnă că te încăpăţânezi să nu mergi la culcare până târziu în noapte, fiindcă nu ai avut timp pentru tine pe parcursul zilei.—

Ne grăbim să ignorăm aceste indicii pentru că, de obicei, ne forţăm să le depăşim. Dar ele reprezintă semnale de alarmă importante. Naveed Ahmad, fondatorul Flourish, o companie care îi ajută pe oameni să lupte împotriva burnoutului, ne-a spus: „Uneori, viaţa te bate pe umăr cu o pană, alteori, te loveşte cu o piatră, iar alteori, te calcă brutal cu un autobuz. învaţă să asculţi când este vorba doar despre o pană.”

Mitul nr. 2: Confruntarea cu burnoutul nu e urgentă dacă nu te prăbuşeşti complet

Amintindu-şi o perioadă în care îşi ducea tatăl bolnav în fază terminală de la un medic la altul, în timp ce se lupta cu propria dependenţă, actorul Dax Shepard a mărturisit: „Nu mi-am dat seama decât mult mai târziu că era foarte stresant. Pe moment, mă distrăgeau problemele de logistică. Şi cum puteam să le controlez, îmi spuneam că totul e în regulă.''^

CAWP AVEM NEVOIE
CÂNP LUĂM EFECTIV
PAUZA



TOTUL MER4E
PERFECT SUPRAVIEŢUIM

Avem tendinţa de a crede că atât timp cât reuşim să stăm în picioare, nu este cazul să ne îngrijorăm sau să ne odihnim. Aşa că îi dăm înainte: programăm o întâlnire cu un client în pauza de prânz, ne târâm din pat în zori de zi pentru a intra într-o şedinţă online internaţională, ne simţim responsabili de stingerea tuturor incendiilor de la locul de muncă şi de acasă. în sine, aceste forţări personale pot fi minore. Dar, aşa cum scrie dr. Richard Gunderman, burnoutul „este suma totală a sute şi mii de încălcări mărunte ale scopului principal, fiecare dintre ele atât de mică, încât abia dacă atrage atenţia”.[1]^

Tehnologia a făcut ca ritmul extenuant să fie normalitatea. Studiile arată că, în medie, ne verificăm e-mailul de 74 de ori pe zi şi că trecem de la o sarcină la alta *la fiecare trei minuteV-* (De câte ori te-ai uitat în telefon de când ai început să citeşti acest capitol?) Obiceiul de a fi „mereu activi” înseamnă că minţile noastre nu sunt niciodată liniştite şi că ne exasperează orice încercare de a ne deconecta. Aşa că mergem mai departe cu o viteză care împiedică reflecţia şi odihna.

Când ricoşăm de la un lucru la altul, corpurile noastre acumulează stres. în cartea lor *Burnout,* doctoriţele (şi surorile) Emily şi Amelia Nagoski scriu că, atunci când strămoşii noştri se confruntau cu un prădător, fie se asociau pentru a răpune fiara, fie o luau la goană: răspunsul de tip „luptă sau fugi”. Asta necesita activarea a ceea ce se numeşte

I capacitate de reacţie, aici fiind implicat setul de sisteme de adaptare (creşterea adrenalinéi, accelerarea ritmului cardiac) pe care se bazează oamenii pentru a face faţă urgenţelor.[12] Dar această capacitate e limitată, iar strămoşii noştri o foloseau doar pe termen scurt, pentru a se salva de la moarte. Când supravieţuiau, cuprinşi de bucurie, se puteau relaxa din nou. Astfel, ciclul stresului era complet.[12]

FA-pTIMp PENTRU RELAXARÉ	**fil-ŢTTÎMF PEMTRÜ RELAXARE** MXM	**rt-puMp** PEXTRV MAHE	FA-ŢI TIMP PÇATTRU «LAXARE **MÂINE**	ML-ŢITTMP **XENTRU Rf LAXARE** MÂWE	**FA-p** TTMP RÉJ TÎRJJ **RELAXARE** MAWE	**FA-p TIMP Ptxrtu tnAk XARE MÂINE**
FÂ-pTW PE MÏRV RELAXARE MAIME	**ri-p** TIMP **RELAXARE** MÂINE	**rt-p Twr PfNTW/ Rf LAXARE** MAWE	**FÂ-p** TIHF **RELAXARE** HÂWE	**FA-p** ™F **PENTRU RELAXARE** MÂINE	**FA*p** TTMP PE MPW **RELAXARE** MXTNE	**FJUp** TIMP **FEMrtU REiAXW** MAINE
PE MTRU IfUXAW KAWE	**TT Mp p&mtu RELAXARE** MJK,W£	**M'P PMp** EEWTRî/ **RELAXARE MÂINE**	**FÂ-p TIMP îRWraU** RELAXARE MÂINE	EA*P ***nur*** **RELAXASE** MJJNÏ	FA-P W **pE *mtu RELAXARE MÂTHE**	**FA-p TIMP FEW TRV RSAXARE MÂINE**
FA-p TIMP	**KA-pnM**	**rt-pPM**	**FÂ-p TIMP**	**TÂ-p TIMP**	**FA-p** TTMP	**FA-p rw**

rar rmj **MÂIN E**	**P** PENTUJ **»fi M ÂWE**	**P PEw TRu** MAME	PîWFH V MÂINE	**■PE NTR U** RELAX ARE MAJNE	**P OTTR U** **HÀT NE**	**FEMT RLT** **MÂIN E**
pA-p TIMP **PtWT WV** **RELA XARE MÂJN f**	**FÂ- ptwF** **RELA XAR E** MÂ INE					

în societatea modernă, operăm *tot timpul* la capacitate maximă, astfel că niciodată nu ducem ciclul stresului până la capăt. Dacă eşti blocat în trafic ore în şir, nu te vei simţi bine imediat ce vei intra pe uşa casei. Corpul tău va fi încă în mijlocul unei reacţii la stres. Iar dacă nu ţi-ai făcut un obicei din a te plimba sau din alte activităţi relaxante, vei continua să produci cortizon, care este hormonul stresului, în tot restul serii.[11] într-un final, stresul acumulat te va ajunge din urmă şi te vei prăbuşi. (Pentru modalităţi de a completa ciclul stresului, vezi pagina 147 – „învaţă să trăieşti la 80%”.)

Mitul nr. 3: Toată lumea suferă de burnoutîn acelaşi fel

urnout a devenit un termen-umbrelă. Când am stat de vorbă cu cititorii noştri, aceştia l-au folosit pentru a spune că sunt obosiţi, plictisiţi, sătui de şefii lor, copleşiţi de responsabilităţi personale, că muncesc exagerat de mult – şi lista poate continua la nesfârşit. Cu alte cuvinte, există tot felul de nuanţe ale burnoutului. Trebuie să înţelegi exact ce simţi, astfel încât să poţi obţine sprijinul cel mai util în situaţia ta. A te simţi istovit pentru că lucrezi foarte multe ore este diferit de a fi extenuat din cauză că, deşi stai la job numai opt ore, crezi că munca ta e lipsită de sens.

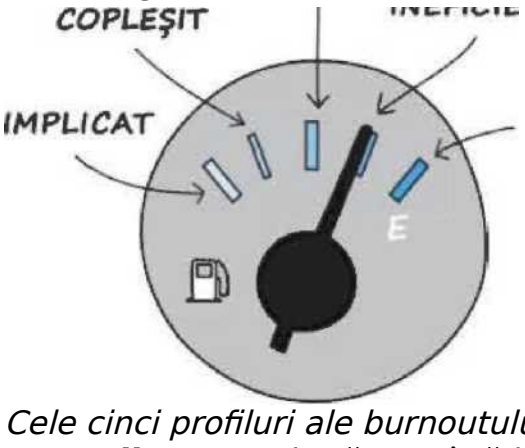
Inventarul Maslach pentru Burnout (MBI) – prima metodă clinică de măsurare a burnoutului, creată de psihologa Christina Maslach – ia în considerare trei dimensiuni ale fenomenului:

- Epuizarea: te simţi permanent extenuat.
- Cinismul: te simţi deconectat de locul de muncă şi de oamenii din jurul tău.
- Ineficienta: simţi că niciodată nu eşti ***r t t*** capabil să faci o treabă suficient de bine.

Deseori, acest inventar e interpretat greşit (şi înţelegem de ce: este complicat!). Unii au tendinţa să se concentreze strict pe epuizare, iar alţii, să îşi adune punctele de la fiecare dimensiune şi să presupună că există o delimitare clară între „suferi de burnout” şi „nu suferi de burnout”.[1]^ Dar, aşa cum explică Maslach, nu există un reper de demarcaţie arbitrar. în schimb, punctele pe care le obţii la fiecare dimensiune te plasează într-unul dintre cele cinci profiluri aflate între situaţia cea mai
bună, adică atunci când te simţi implicat, şi cea mai puţin bună, adică atunci când ai intrat în burnout.

Pentru a te ajuta să înţelegi ceea ce simţi, am inclus în carte adaptarea noastră a testului MBI – vezi pagina 299. După ce l-ai făcut, scrie punctajul obţinut la fiecare dimensiune, apoi foloseşte lista de pe paginile următoare pentru a afla care dintre cele cinci profiluri din graficul burnoutului te caracterizează cel mai bine.

NEIMPLICAT



Cele cinci profiluri ale burnoutului, de la cel mai scăzut la cel mai grav

- **Implicat:** Grad scăzut până la moderat de **epuizare** şi **cinism;** grad moderat până la crescut de **eficienţă**
- Te descurci destul de bine. Sau cel puţin OK.
- **Copleşit:** Grad crescut de **epuizare**
- Simţi că totul te împovărează şi că eşti suprasolicitat. Această senzaţie este deseori rezultatul **I** unui volum prea mare de muncă sau al faptului că trăieşti într-o cultură în care **i** munca nu se termină niciodată.

Poate apărea, de asemenea, când te-ai implicat în prea multe proiecte secundare, dar şi când ai probleme de sănătate sau obligaţii familiale care îţi ocupă o grămadă de timp.

■ **Neimplicat:** Grad crescut de **cinism**

- Nu te simţi legat de colegii tăi şi îţi lipseşte empatia faţă de cei din jur. Devii astfel când exagerezi cu munca, lucrând prea intens, sau când nu mai simţi că ceea ce faci contează.
- **Ineficient:** Grad crescut de **ineficacitate**
- Te simţi incompetent şi neproductiv. E posibil ca, de fapt, să fii eficient la locul de muncă, dar percepţia ta să fie la polul opus.

■ **Epuizat:** Grad crescut de **epuizare** şi **cinism;** grad scăzut de **eficienţă**

- Eşti mai mult decât obosit – ***t*** eşti descurajat şi înstrăinat.[1]^ Mollie a suferit de burnout extrem la sfârşitul anului 2018 şi

începutul lui 2019. Era suprasolicitată, nu se simţea implicată în relaţia cu colegii şi se gândea că e ineficientă atât la IDEO, cât şi în privinţa
ajutorului dat pentru lansarea cărţii noastre *Fără supărare.*
'k'k'k

MOLLIE: Când m-am întors la New York, la sfârşitul lui decembrie 2018, m-a lovit o răceală urâtă. Pur şi simplu, corpul meu ajunsese la limită. Cu toate astea, am plănuit împreună cu soţul meu să facem o călătorie în weekendul sărbătorii lui Martin Luther King, mai ales că răceala mea bătea în retragere. Dar se pare că e o idee groaznică să mergi cu avionul când nu eşti complet vindecat. La zborul de întoarcere, am luat o gripă, iar în următoarea săptămână nu m-am putut ridica din pat.

Zăceam sub pătură, blestemându-mă că am plecat în acea călătorie, însă trenul vieţii pe care l-am conceput pentru persoana mea nu era pe cale să se oprească. Pentru lansarea cărţii noastre, ar fi trebuit să ajung la Londra, apoi să revin la New York, după care să pornesc spre San Francisco.

La insistenţele lui Liz şi ale agentului nostru, am anulat călătoria la Londra. Dar nu puteam să scap de sentimentul de vinovăţie. Ce s-ar fi întâmplat cu cartea noastră dacă as fi ratat şi alte j ***r***

evenimente? Ce ar crede despre mine
colegii de la job, acum când, după ce am fost bolnavă două săptămâni, aş avea de gând să îmi iau şi mai mult concediu? Aşa cum se întâmplă deseori în timpul burnoutului, întrebările sunt mici la început, dar apoi devin mari şi existenţiale. Se schimbă din întrebări
I

legate de logistică în întrebări despre fricile şi credinţele noastre: „De ce trăiesc într-un oraş care mă stresează ***t***
atât de tare? De ce m-am ambiţionat să I

scriu o carte şi să lucrez full-time în acelaşi timp?”
Cum scrie Mary Pipher, „mulţi oameni se prăbuşesc elegant la un moment dat în viată. [...] Vindecarea necesită
I ᴸ ᴶ

construirea unui spaţiu mai larg” în care să trăim. Am crezut că trebuia doar să mă străduiesc mai intens pentru a-mi controla stresul, dar de fapt aveam nevoie de „un spaţiu” în care să existe mai mult timp liber şi mai mult loc pentru întrebările importante. De asemenea, trebuia să mă acomodez cu ceea ce înseamnă acest spaţiul ■

CUM SĂ LUCREZI LA ASTA

epăşirea burnoutului necesită autoanalize regulate. în această secţiune, te vom ajuta să înţelegi cum să diminuezi sau să previi burnoutul, în funcţie de profilul pe care l-ai identificat anterior. Vom vorbi, de asemenea, despre ce măsuri pot lua managerii şi echipele pentru a-şl ajuta angajaţi! să îşl regăsească echilibrul.

Ce să faci dacă eşti suprasolicitat

ÎNVAŢĂ SĂ TRĂIEŞTI LA 80%

r **f**

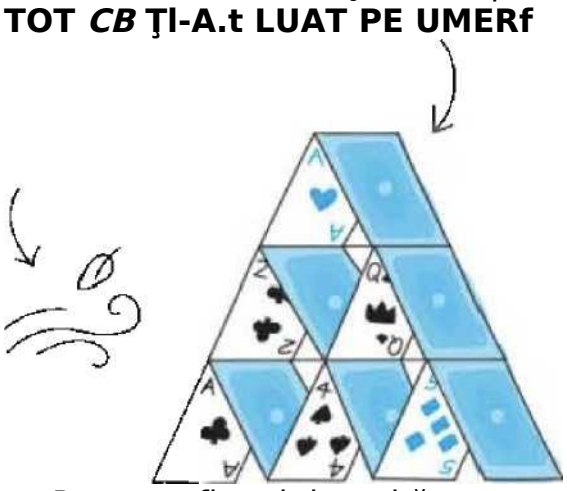
Pentru a studia burnoutul, cercetătoarea Melissa Gregg le-a luat interviuri, timp de trei ani, unor angajaţi cu activităţi intelectuale din patru companii diferite care se simţeau epuizaţi. Spre surprinderea ei, cu toţii au asociat oboseala de la serviciu cu un anumit eşec în plan personal. Nimeni nu s-a gândit că poate, pur şi simplu, munceşte prea mult.[1]^

Dacă te simţi obosit în mod constant, există o mare probabilitate ca zilele tale să fie pline de obligaţii pe bandă rulantă şi deadlineuri stresante. Câte dintre ele sunt alese de tine? Am trecut şi noi prin asta. Aveam obiceiul (şi încă ni se întâmplă uneori, ca să fim sincere) să ne dăm peste cap în legătură cu *totul,* chiar şi atunci când nu era necesar. în perioadele mai puţin încărcate de la locul de muncă, Liz îşi asuma frenetic o grămadă de responsabilităţi care nu erau nici urgente, nici importante. Iar când Mollie, o introvertită căreia îi plac grozav serile petrecute în confortul propriului cămin, observa în calendar că nu are niciun plan pentru o anumită seară, îşi programa imediat un eveniment sau o cină.
în ambele cazuri, am fi avut mai mult de câştigat dacă ne-am fi acordat o pauză.

Când totul merge ca uns, asumarea unui număr mare de sarcini poate funcţiona. Dar dacă te îmbolnăveşti, sau trebuie să ajuţi pe cineva din familie, sau şeful tău demisionează, sari deodată de la 100% la 120% şi viata ta se
I ***I***

transformă într-un coşmar scăpat de sub control.

TOT *CB* ŢI-A.t LUAT PE UMERf



Pentru a fi mai degrabă o ţestoasă decât un iepure, te încurajăm să înveţi să trăieşti la 80%. (Nu confunda acest sfat cu sugestia de a munci 80% din timp pentru 80% din salariu. Asta funcţionează foarte rar; vei ajunge să lucrezi full-time, dar să fii plătit doar cu 80%.) Ellie, una dintre cititoarele noastre, ne-a spus că, după ce un membru al familiei ei s-a îmbolnăvit şi a ajuns în stadiu terminal, şi-a impus să o ia mai uşor. „Vorbesc despre lucruri simple, cum ar fi prioritizarea exerciţiilor fizice, refuzul de a deschide computerul pentru muncă după şase seara şi faptul că mi-am dat voie să citesc tot ce mi se părea distractiv, nu doar ce credeam că «trebuie» citit.”

Acest lucru ar putea necesita practică. Atunci când prietena noastră Minam, care este ingineră, a înţeles că munceşte prea mult, psihiatrul ei a întrebat-o dacă s-a oprit vreodată la mijlocul unei activităţi – şi a plecat pur şi simplu. „Nu făcusem asta”, a recunoscut Miriam. „El m-a sfătuit să încerc. Am început experimentul chiar din ziua următoare. La ora cinci şi jumătate, m-am ridicat de la birou şi am plecat acasă. Când m-am întors la job a doua zi, nimic nu luase foc.” Acum, Miriam face pauze regulate dacă se simte obosită sau dacă încep

să o doară mâinile în timp ce munceşte. Şi de fiecare dată, totul e în regulă.[1]^

S-ar putea să îţi fie de ajutor şi dacă pui o parte din viaţa ta „în aşteptare” pentru o perioadă. Când tatăl său era în spital, Liz a renunţat un timp la evenimentele sociale. Iar când Paul, unul dintre cititorii noştri, a fost diagnosticat cu boala Crohn, a hotărât să amâne încercarea de a obţine o promovare la job ca să se poată concentra pe sănătate. Această idee a ajuns să fie cunoscută sub numele „Teoria celor patru arzătoare”, de la o poveste relatată cândva de scriitorul David Sedaris într-un articol din *The New Yorker.* 0 prietenă (care împărtăşea la rândul său cele auzite la un seminar de management) îi spusese că viaţa are patru arzătoare: familia, prietenii, sănătatea şi munca. Pentru a avea succes, este necesar ca unul dintre ele să fie
mereu oprit. Iar pentru a avea *cu adevărat* succes, trebuie să opreşti două.[2]^

De asemenea, trăitul la 80% îţi oferă pauzele fireşti în timpul cărora poţi încheia ciclul stresului. Fă o pauză şi încarcă-ţi corpul. „Propriul corp îţi spune tot ce ai nevoie să ştii, dar trebuie să înveţi să îl asculţi”, a declarat Beyonce într-un interviu pentru *Harper's Bazaar.*— Potrivit surorilor Nagoski, există şapte modalităţi de a-ţi asculta corpul şi de a întrerupe ciclul stresului:

- Plângi.
- Respiră lent şi adânc (lui Mollie îi plac exerciţiile de respiraţie; vezi „Lista celor mai bune meditaţii ghidate” la paginile 323-324).
- Fă o activitate fizică (lui Liz îi place să înlocuiască epuizarea mintală cu oboseala fizică; ea crede că o oră petrecută pe bicicleta eliptică la sfârşitul fiecărei zile contează

r
enorm).

- Râzi.
- Ieşi cu prietenii.
- Fă ceva creativ – de exemplu, scrie sau desenează.

Arată-ţi afecţiunea la modul fizic, prin gesturi cum arfi îmbrăţişările.[22]

ÎNVAŢĂ SĂ ÎTI STABILEŞTI – SI SĂ ÎTI RESPECŢI -
9 9 9 9 9 9
PROPRIILE LIMITE

lată care este ideea principală: trebuie să-ţi trasezi şi să te ţii de limitele personale. Nimeni nu o va face pentru tine. Poate că te întrebi: „De ce nu mă ajută cei care mă îndrăgesc să nu sar calul?” Deseori, asta se întâmplă pentru că vor să ai parte de succes! Iar astăzi, unul dintre indicatorii succesului este să fii foarte ocupat. Poate că şi ei sunt la fel de ocupaţi ca tine. Sau poate că nu ştiu care îţi sunt limitele, în cartea sa 4rta *de a fi liber,* Nedra Glover Tawwab scrie: „Oamenii din jur nu ştiu ce îţi doreşti. E treaba ta să le spui clar asta. Claritatea salvează relaţiile.”[22]

I

ALIMENTAŢIE **SĂNĂTOASĂ**

Este nevoie de curaj pentru a spune „nu” şi a continua să procedezi aşa fără să te simţi vinovat. Data viitoare când eşti pe punctul de a spune „da” cu privire la ceva care nu te încântă, opreşte-te şi întreabă-te:

- Dacă spun „da”, ce am de câştigat?
- Dacă fac asta, ce *nu* voi putea să fac în loc?
- Dacă spun „nu”, care este cel mai rău lucru care se poate întâmpla?

în spatele fiecărui „nu” se află un „da” mai profund, chiar dacă acesta din urmă este spus doar faţă de tine însuţi. Kylie, una dintre cititoarele noastre, ne-a povestit cum, într-o perioadă în care avea o grămadă de angajamente familiale, a devenit mult mai selectivă în privinţa responsabilităţilor asumate la locul de muncă. „Ce ar însemna pentru familia mea dacă m-aş oferi voluntar să fac un anumit lucru la job?” se întreba Kylie. „Cât de important este cu adevărat? Şi care e preţul?” Asta a ajutat-o să reducă din „activităţile şi urgenţele lipsite de sens” din viata ei.24

Odată ce eşti pregătit să mergi mai departe pe ideea negaţiei, apelează la două formulări – una pentru celălalt şi alta pentru tine. De exemplu, când refuzi o invitaţie din partea unui prieten, îi poţi spune: „Mi-ar plăcea, dar nu sunt liber săptămâna asta. Ce zici să ne vedem mai târziu în cursul lunii?”, în timp ce ţie îţi spui: „Faptul că îl refuz acum nu mă face un prieten rău. Mă face un om care are nevoie de odihnă”. Fraza spusă celuilalt poate fi şi un simplu: „Nu pot, îmi pare rău!” Cuvântul „nu” formează de asemenea un enunţ complet.

***LIMITE IMPORTANTE* PE TRASAT**

trAAf *NEVQIf: ţf* UN* $X *FIU* – JW«?

„NU POT SĂ SAÍ

JM! E f>ERM$_{is}$M SIMT ANUMITE

Liz a avut probleme în privinţa refuzului, până când şi-a creat un set de reguli la care să apeleze. Acum spune, de exemplu: „Am o regulă conform căreia nu îmi programez evenimente sociale în serile de joi” sau „Am o regulă potrivit căreia mereu las să treacă o vreme înainte de a-mi lua un angajament”. A descoperit că lumea are tendinţa să nu ia un refuz la modul foarte personal dacă e vorba despre o regulă. „Oamenii respectă regulile şi acceptă ideea că nu tu refuzi o propunere, o cerere, o pretenţie sau un prilej, ci regula este cea care nu îţi dă de ales”, afirmă scriitorul Ryan Holiday.^

Capacitatea ta de a spune „nu” este şi ea diferită de a celorlalţi. S-ar putea ca prietenii, colegii, chiar şi partenerul de viaţă să nu aibă aceleaşi declanşatoare de burnout. De *t / *exemplu, dacă eşti introvertit, iar partenerul tău e foarte sociabil, acesta ar putea crede că treci printr-o criză, aşa că te va îndemna să ieşi la o cină cu prietenii sau la un spectacol. Asta ar face *el* pentru a se simţi mai bine. Dar ar putea
fi exact opusul a ceea ce te-ar ajuta pe tine. Soţul lui Mollie, comediant şi scenarist de televiziune, are propriile regrete în legătură cu refuzul unor oportunităţi care, privite retrospectiv, i-ar fi putut lansa cariera. Prin urmare, a încurajat-o serios pe Mollie să meargă la Londra şi să nu rateze ceea ce el considera a fi „o şansă unică în viaţă”, deşi ea era bolnavă şi nu avea aceleaşi obiective
J I
profesionale.

AR *TREBUI SĂ ACCEPŢI ACEA SARCINĂ CARE NU E NICI* J| URGENTĂ, *NICI* IMPORTANTA?

VREI SĂ ***o F*ctr***
DA
pap SĂ O FACI?
NU, NU vtiei
OARECUM

OARECUM
NU
SPUME „NU“
NU, NU POŢI

Când burnoutul înseamnă că trebuie să îţi I dai demisia de la locul de muncă

Până acum, ai putea să gândeşti: „Bine, sigur, pot să fac anumiţi paşi pentru a înfrunta burnoutul, dar oare există un punct în care trebuie să renunţ şi să îmi dau
9 9
demisia de la job?” Da, există.
Multi dintre cititorii cu care
9
am vorbit despre burnout ne- au spus că s-au simţit mai bine abia după ce au părăsit un mediu de lucru nesănătos, în calitate de consultantă, Maike s-a luptat necontenit cu anxietatea, în ciuda faptului că a fost promovată şi a primit evaluări excelente ale performanţelor sale. „Pentru că eram eficientă, credeam că sănătatea mea mintală se va îmbunătăţi la un
I moment dat.“ însă numai după ce şi-a schimbat locul de muncă şi a intrat într-o
I
industrie mai puţin alertă şi stresantă, anxietatea i-a dispărut. „Mereu am avut impresia că e vorba în

2. Ce să faci dacă eşti neimplicat

ÎNCEARCĂ SĂ CREEZI LEGĂTURI

Ştim că acest lucru necesită efort. Când eşti
I ***i***
obosit şi cinic, de regulă îţi lipseşte energia de a cere ajutor. Dar izolarea declanşează un cerc vicios: nu investeşti timp în crearea de legături atunci când ai nevoie cel mai mult de ele, ceea ce înseamnă că rămâi singur în lupta cu propria epuizare, iar asta te face să te simţi şi mai extenuat.

La vremea când serviciul lui Mollie implica foarte multe călătorii, a început să se simtă deconectată de colegii săi de la IDEO din New York. îi era dor de interacţiunile obişnuite, de conversaţiile care făceau parte din munca la birou. Se împrietenise cu mai mulţi dintre cei de la job, dar nu îi cunoştea îndeajuns de bine, încât să îi invite să facă ceva împreună în weekend. Până la urmă, i-a ajuns. Deşi ideea îi provoca anxietate, a hotărât să îi invite la ea pe paisprezece dintre colegi, într-o după-amiază. Riscul a meritat: toată lumea s-a distrat, aşa că s-au mai întâlnit de câteva ori. Aceste reuniuni i-au facilitat lui Mollie construirea unor prietenii la nivel individual, din moment ce mai întâi avusese şansa îi cunoască pe toţi într-un cadru de grup.

Nu trebuie să îti faci un nou cel mai bun prieten pentru a te simţi mai bine; chiar şi micile momente de relationare contează mult.
I
în cadrul unui studiu, cercetătorii le-au solicitat
unor oameni cinici să se concentreze pe ajutorul acordat altora timp de o zi. Deşi fără tragere de inimă, participanţii au făcut gesturi mărunte, cum ar fi să îi felicite pe alţii pentru efortul depus sau să ia prânzul cu o mână de colegi de serviciu. în dimineaţa următoare, cei din grup au raportat niveluri mai scăzute de cinism.—
lată câteva mici modalităţi de a-ti crea ***I*** ***I***
legături:

- Stabileşte cu un coleg o anumită oră la care să iesiti ca să beţi o cafea sau

J J I
să discutaţi printr-un apel video.
- Mergi la o plimbare cu cineva şi faceţi conversaţie pe drum.
- Invită un prieten la tine acasă, doar ca să staţi pe canapea şi să vorbiţi.
- Mulţumeşte-i cuiva care te-a ajutat recent.

Acestea fiind spuse, gândeşte-te bine la cine apelezi. 0 parte importantă din reducerea cinismului constă în distanţarea de oameni

I sau situaţii care te frustrează ori te secătuiesc de energie. „Când simt că nu mai pot la locul de muncă, îmi fac un obiectiv din a petrece mai mult timp cu colegii amabili şi din a-l evita pe managerul de proiect, pe care nu îl suport", nea spus Edwin, unul dintre cititorii noştri. „Acest lucru a contat enorm!"

AMINTESTE-TI SENSUL, APOI RECONFIGUREAZĂ-TI f f^f t OBICEIURILE

O modalitate de a restabili legătura cu ceea ce întreprinzi este să te întrebi: „De ce fac asta?"

Sensul poate îmbrăca multe forme. Am vorbit cu o doctoriţă care îşi începe fiecare zi amintindu-şi impactul propriilor eforturi asupra vieţii pacienţilor săi; cu o inginer㠠care simte că munca ei are sens atunci când automatizează ceva, pentru a le face viaţa mai uşoară colegilor săi; cu un avocat care ne-a spus că, în cele mai negre zile, se concentrează pe mândria resimţită ca urmare a faptului că este capabil să îşi întreţină familia.

Dacă nu reuşeşti să găseşti ceva specific, încearcă să tii evidenta a ceea ce faci şi a
9 *9* J
felului în care te simţi în legătură cu asta, timp de o săptămână. Odată, Liz a petrecut zece zile actualizând un tabel unde nota ce face oră de oră şi cum se simte pe o scară de la 1 (epuizată) la 10 (entuziasmată). Statisticile ei au arătat că se simţea cel mai jalnic în zilele în care avea şedinţe una după alta şi cel mai bine în perioadele în care dispunea de câteva ore pentru muncă intensă, plus un interval suficient pentru a fi singură. Acum, şi-a făcut un scop din a-şi dispersa cât mai mult şedinţele şi ieşirile sociale, a-şi rezerva un timp
*t I I i * I ■*
definit în calendar pentru munca serioasă şi aşi păstra câteva seri pe săptămână doar pentru

Identificarea lucrurilor care *nu* ţi se par importante este la fel de utilă ca descoperirea a ceea ce îţi place să faci. Dacă anumite persoane sau activităţi te frustrează, vezi în ce măsură te poţi distanţa de ele. Psihologii vorbesc deseori despre *reconfigurarea locului de muncă* – atunci când faci demersuri proactive, când întreprinzi acţiuni concrete pentru remodelarea activităţii tale la job. Noi te încurajăm să îţi reconfigurezi viaţa. Ce sau cine te face să te simţi apreciat? Poţi investi mai mult în acele lucruri sau în acei oameni? Ce activităţi neesentiale te stresează? Poţi să
* I I
renunţi la ele?
I

3. Ce să faci dacă te simţi ineficient

TRECI DE LA A FI REACTIV LA A FI PROACTIV

Când te simţi ineficient, de obicei motivul este unul dintre următoarele: fie nu ai suficient timp pentru a face tot ce se aşteaptă de la tine, fie nu ştii contextul pentru a lua hotărâri în cunoştinţă de cauză, fie nu eşti susţinut şi
*il * iii*
recunoscut de către cei din jur.

Mulţi cititori de-ai noştri ne-au spus că se simt de parcă munca lor „nu se termină niciodată", ceea ce le dă impresia că se învârt într-un cerc, fiindcă „răspund permanent la solicitări". Este greu să îti menţii încrederea în *f j*
tine – sau să simţi ceva care să semene măcar
I
cu senzaţia de împlinire – dacă nu faci decât să reacţionezi. Deseori, acest lucru înseamnă şi că lucrezi la o gamă de proiecte atât de disparate, încât îţi pierzi capacitatea de a sesiza perspectiva de ansamblu.

Mai întâi, renunţă la ideea că, pentru a fi un bun angajat (sau prieten, sau partener de viaţă, sau mamă), trebuie să răspunzi la absolut toate cererile. Ne place sfatul dat de scriitoarea Jenna Wortham: „Aminteşte-ţi că urgentele celorlalţi nu sunt şi urgentele tale."2ă O parte din rolul tău constă în a stabili aşteptări rezonabile. „De multe ori, ceea ce clienţii consideră a fi o criză nu este de fapt o criză", a declarat Barbara, directoare executivă a unei firme de PR, într-un interviu pentru *Harvard Business Review.* Ea recomandă identificarea unor modalităţi de a pune lucrurile în perspectivă pentru ceilalţi cu blândeţe, dar cu toată fermitatea.— Ca să reuşeşti asta, *t r* *
încearcă următoarele formulări:

- lată cum cred eu că ar trebui să facem lucrul ăsta pentru a reduce pagubele.
- înţeleg că vrei să_____. Deocamdată fac_____şi sunt îngrijorat în legătură cu _____. Putem discuta despre cei mai adecvaţi paşi de urmat?
- lată la ce lucrez momentan. Te rog să îmi spui care dintre sarcini ar putea fi de ajutor în privinţa . Ulterior, voi încerca să le prioritizez pe acelea.

Şi nu uita: obiectivele pe care poţi să le îndeplineşti nu trebuie să fie neapărat în interes de serviciu. „La locul de muncă, am trecut printr-o perioadă când simţeam că alerg printr-un labirint legată la ochi", ne-a spus Jess, una dintre cititoarele noastre. „Nu exista o structură clară a proiectelor mele, iar obiectivele se schimbau încontinuu, aşa că munca părea să nu se sfârşească niciodată." Jess a hotărât să urmeze un curs de olărit pentru începători, care se ţinea în serile de luni şi miercuri. Acest lucru a forţat-o să plece de la birou la o oră rezonabilă şi a ajutat-o să îşi recapete încrederea în capacitatea ei de a învăţa şi a se perfecţiona. „Când începi ceva de la zero, faci progrese vizibile, foarte rapide şi măsurabile", ne-a spus Jess. „Chiar aveam nevoie de asta."

AFLĂ DE CE SIMŢI CĂ EFORTUL TĂU NU CONTEAZĂ

I

„Starea de burnout nu se referă atât la excesul de muncă, ci mai degrabă la ineficienţa muncii", a postat pe Twitter Dare Obasanjo, product manager la Facebook. „Nu e suficient să iei o pauză; trebuie, de asemenea, să examinezi motivele pentru care subconştientul tău

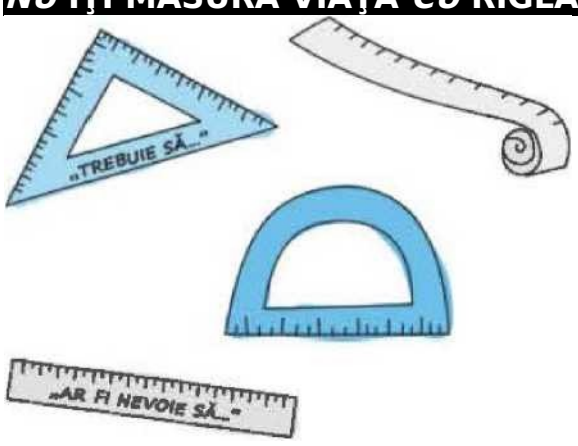
crede că efortul pe care îl depui nu are importanţă.”^[1]

ASIGURA-TE *CĂ EŞTI ENTUZIASMAT ŞI DE LOCUL ĂSTA*

DACĂ* AI PE *GĂND SĂ PETRECI* MULT TIMP *AICI

în cazul în care ai un sentiment permanent de neîmplinire, ar putea fi timpul să faci un pas înapoi şi să lămureşti ce este important pentru tine. Nu contează cât de repede urci o scară, dacă nu îţi pasă ce se află în vârf.

***NU* ÎŢI MĂSURA VIAŢA *CU* RIGLA ALTCUIVA**



Aruncă o privire la „Lista de valori“ pe care am conceput-o (vezi pp. 324-325) şi identifică cinci elemente care sunt cele mai importante pentru tine. Liz pune preţ maxim pe autonomie, creativitate, bunătate, recunoaştere şi succes, în timp ce pe lista lui Mollie apar comunitatea, creativitatea, învăţarea, contribuţia şi respectul de sine. Apoi, întreabă-te:

• Munca mea se potriveşte cu aceste valori?
• Ceea ce fac în timpul liber se potriveşte cu aceste valori?

Stabilirea priorităţilor implică alegerea unor lucruri în dauna altora. Există o poveste despre un profesor care umplea un borcan cu mărgele de dimensiuni mari. „Acest borcan este plin?” îi întreabă pe elevi. „Da”, răspund ei în cor. Apoi, adaugă pietricele şi scutură borcanul, în aşa fel încât să umple golurile. „Acest borcan este plin?” „Da.” într-un final, toarnă în el nisip. „Acest borcan este plin?” Elevii privesc borcanul îndesat şi încep să râdă. „în borcanul vieţilor voastre, mărgelele reprezintă mereu ceea ce este cel mai important: starea voastră de bine şi relaţiile personale valoroase. Pietricelele sunt alte lucruri care contează, precum munca şi şcoala. Nisipul semnifică lucrurile mici, care par însemnate pe moment, cum ar fi posesiunile materiale. Dar dacă vei umple borcanul mai întâi cu nisip, favorizând lucrurile mărunte în detrimentul celor importante, nu vei mai avea loc pentru ceea ce contează cu adevărat”, a explicat profesorul.

De multe ori, ne dăm seama că trebuie să facem o schimbare abia când ne îndeplinim un obiectiv măreţ, dar nu simţim nici pic de entuziasm. în 2012, prietenul nostru Naveed a obţinut, în sfârşit, marea promovare pentru care se străduise ani întregi. Dar euforia i s-a risipit rapid. Câteva zile mai târziu, se simţea din nou la pământ.

în acel weekend, a creat un document Google intitulat „Cine sunt eu?”, unde a notat valorile în baza cărora voia să trăiască. „Le ofer altora, în mod necondiţionat, cea mai bună versiune a mea”, a scris Naveed, adăugând fraze precum: „Sunt mai bun decât persoana care eram înainte” sau „îmi pasă de trupul, de intelectul şi de sufletul meu”. După ce a terminat, a revenit asupra documentului şi a subliniat cu roşu fiecare valoare pe care simţea că nu o respectă. La final, cea mai mare parte a listei era roşie.

i

Apoi, Naveed a trecut la fapte, luând măsuri pentru a-şi crea o viaţă mai bine aliniată cu valorile la care aspira. Şi-a găsit un nou serviciu, cu mai mult sens pe plan individual, a început să facă din exerciţiile fizice şi din meditaţie o parte mai consistentă a rutinei lui şi a prioritizat relaţiile personale în dauna muncii. Din când în când, revine la listă pentru a-şi aminti cum arată viaţa pe care vrea să o trăiască. Dacă observă că a devenit mai bun la a trăi conform uneia dintre valori, îi schimbă culoarea din roşu în negru. „De fiecare dată când fac asta, am o senzaţie de uşurare şi de

' J J J

calm”, ne-a mărturisit el.22

4. Ce să faci dacă eşti complet epuizat

NU CONFUNDA CEEA CE VALOREZI CU CEEA CE FACI

„Nu eşti munca pe care o faci; eşti omul care eşti”, a notat scriitoarea Toni Morrison.^ Iar noi am dori să adăugăm: munca ta nu îţi va întoarce iubirea.

CEEA CE CREDEAM

VALOAREA MEA

***MUţJCA* MEA**

ADEVĂRUL

VALOAREA MEA **lu** MUNCA MEA

Să-ţi placă ceea ce faci este minunat, dar există anumite limite. Psihologii vorbesc despre *contopire* în cazul fenomenului prin care doi indivizi îşi pierd identităţile unul în celălalt.

Acelaşi lucru se poate întâmpla şi când asociezi prea mult propria valoare cu ceea ce realizezi sau cu o anumită identitate. Când se petrece asta, începi să pierzi din vedere alte părţi importante din tine însuţi, iar starea ta de bine mintală devine dependentă de îndeplinirea obiectivelor pe care ţi le-ai stabilit.

Mulţi dintre cititorii noştri ne-au spus că sufereau grav de burnout, dar totodată simţeau că percepţia asupra lor înşişi era atât de strâns legată de ceea ce lucrau, încât o schimbare în acest sens ar fi fost ca şi cum s-ar fi aruncat

J

de pe o stâncă. Am auzit despre oameni care se duceau la toaleta de la birou pentru că era singurul loc unde puteau să îşi tragă sufletul, care aveau migrene în fiecare săptămână din cauză că stăteau până foarte târziu la serviciu, sau care leşinau în parcare.

Dacă te confrunţi cu o astfel de implicare profundă, uneori singura soluţie de a rupe legătura dintre identitatea ta şi ceea ce faci este să te opreşti. Lisa, una dintre cititoarele noastre, a plâns aproape zilnic în timpul ultimului an în care a fost directoare la o şcoală din Denver. „Eram extrem de epuizată din punct de vedere emoţional”, ne-a spus ea. „Totodată, jinduiam după validare. Am ajuns dependentă de lucruri precum exerciţiile pe bicicleta statică, doar ca să demonstrez că aveam succes în legătură cu ceva, chiar dacă mă simţeam înfrântă pe oricare alt plan.” Până la urmă, Lisa şi-a dat demisia din funcţia de director, în ciuda faptului că nu are nicio perspectivă concretă de viitor. în timpul tranziţiei, a urmat o şcoală postuniversitară, iar în opinia ei, acea schimbare a reprezentat o parte importantă din refacerea identităţii sale. Lisa crede că este foarte eficient să te opreşti şi să îţi creezi spaţiul de care ai nevoie pentru a te redefmi, dincolo de funcţia sau rolul tău – ceea ce ar putea însemna să te distanţezi pentru o vreme de locul de muncă pe care îl ocupi.

însă a-ţi da demisia sau a lua o pauză nu este mereu o opţiune. Dacă, fiind epuizat, nu poţi să pleci din motive financiare sau dacă trebuie să rămâi pentru a căpăta promovarea dorită, cel mai bun lucru pe care poţi să îl faci este să investeşti în segmentele vieţii tale care nu au legătură cu serviciul – şi să îţi reduci
aşteptările faţă de prestaţia ta la locul de muncă. în vara anului 2020, în mijlocul pandemiei de COVID, Liz şi-a ajutat soţul să aibă grijă de tatăl său bolnav de cancer, care era pe moarte. Până atunci, fusese mândră de ea pentru că îşi depăşea limitele la job şi pentru că termina proiectele înainte de termen. Dar, de prin august, Liz se trezea în fiecare dimineaţă cu un amestec de panică şi groază, ceea ce o făcea să se concentreze greu la muncă. Totul i se părea ca escaladarea unui munte fără a avea energia necesară, fie că era vorba despre o prezentare în faţa unui client important sau despre un simplu răspuns la mesajul unui prieten. Liz îşi aminteşte că la un moment dat soţul ei a rugat-o să îi trimită o invitaţie pe Google Calendar pentru o întâlnire la cină şi că nu a fost în stare să se ocupe nici măcar de această mică solicitare.

în cele din urmă, Liz şi-a pus munca pe planul secund pentru un timp. Şi-a luat două săptămâni de concediu, iar când s-a întors la serviciu, şi-a propus ca, o vreme, prestaţia ei să fie „destul de bună”. Termina cam tot ce avea de făcut zilnic, dar se oprea din lucru la ora 17:30; şi-a şters aplicaţia Slack din telefon şi nu şi-a luat niciun proiect suplimentar în luna respectivă. Asta i-a fost de folos. Simplul fapt că şi-a acordat permisiunea de a nu fi mereu cea mai performantă la locul de muncă a ajutat-o să se simtă mai bine.

FA-TI TIMP SĂ PIERZI TIMPUL

9

Când Brene Brown, scriitoare ale cărei volume au ajuns bestsellere, lucra la prima sa carte, soţul ei i-a dus pe copii în vizită la mama lui, astfel încât Brene să aibă un weekend de trei zile numai pentru ea, ca să poată schiţa un capitol. La întoarcere, a întrebat-o: „Ai reuşit să lucrezi cu spor?”

„M-am uitat la patruzeci şi şase de episoade din *Lege şi ordine”,* a recunoscut Brene. Cei doi soţi au avut o ceartă serioasă. Dar J
trei zile mai târziu, în seara de joi, Brene a terminat schiţa capitolului cărţii sale. Pur şi simplu, a venit de la sine.^[5]

Găseşte-ţi timp pentru ceea ce te redresează, chiar dacă asta înseamnă un maraton de *Lege şi ordine* pe durata a trei zile. O parte importantă constă în a renunţa la „ar trebui să”. Ţi-ai făcut planuri mari pentru timpul tău liber? Provocaţi de Instagram şi de realityshow-uri, punem presiune pe noi înşine ca să transformăm fiecare moment într-unul perfect. Dar acest lucru face ca momentul în care ar trebui să ne relaxăm să fie şi el tot stresant.

„Nu vreau timp de calitate”, spune comediantul Jerry Seinfeld. „Vreau timp mort. Asta e ceea ce îmi place. Să te uiţi la copiii tăi cum stau în camera lor frunzărind o carte cu benzi desenate, să îi admiri câteva minute... Sau să-i priveşti cum mănâncă un bol de cereale la unsprezece noaptea, oră la care nici măcar nu ar trebui să fie treji... Timpul mort, asta îmi place la nebunie.”^

Relaxarea creierului ne face mai sănătoşi – şi ne îmbunătăţeşte performanţele, odată ce ne implicăm iarăşi în munca noastră şi în viaţa socială. Un studiu arată că mai mult de 40% dintre ideile creative apar atunci când ne lăsăm mintea să rătăcească, în afara timpului dedicat muncii.SZ Am auzit acest lucru descris drept „principiul duşului”: când faci ceva agreabil şi familiar (cum ar fi un duş prelung), creierul începe să asocieze liber şi îţi livrează soluţii neconvenţionale. David Goss, pionier al teoriei numerelor (o ramură a matematicii), a spus: „Toate ideile îmi vin prin intermediul subconştientului. Acesta are o putere foarte mare. E aproape ca şi cum singurul motiv pentru care munceşti este de a pregăti terenul pentru ceea ce se întâmplă atunci când te opreşti.”^

5. Ce pot face managerii şi echipele pentru a preveni şi a diminua burnoutul

PENTRU MANAGERI: FACEŢI DIN GĂSIREA ECHILIBRULUI

J
O PRACTICĂ GENERALĂ ÎN CADRUL ECHIPELOR

în cultura americană individualistă, deseori punem povara găsirii echilibrului zilnic pe propriii umeri. Noi, ca indivizi, *trebuie* să ne facem timp să medităm! în 2015, Amy Bonsall, directoare executivă a NAU, o companie concepută să susţină împlinirea la locul de muncă, trăia în Singapore, unde lucra ca designer.-- Lui Amy şi echipei sale li s-a cerut să ajute o firmă de tehnologie din Silicon Valley să îşi reconfigureze sediul din Singapore. Pentru a se documenta, echipa a călătorit pe o insulă din apropiere, numită Pulau Ubin, unde oamenii trăiesc încă în case de tip kampong („compuse"), la fel ca înainte de modernizarea ţării. în acestea există foarte puţin spaţiu individual, dar multe spaţii colective, iar fiecare locatar trebuie să contribuie cu partea sa de muncă manuală. Amy i-a luat un interviu unei artiste din Singapore care plecase din oraş pentru a trăi pe acea insulă. în ciuda muncii gospodăreşti făcute pe parcursul zilei, artista ia spus că devenise mai productivă ca niciodată de când avea în programul cotidian pauze dedicate reflecţiei. Amy a început să se întrebe: „Oare dăm la o parte toate lucrurile din viaţă care ne ajută să ne regenerăm? Cum putem să ne susţinem unii pe alţii ca să ne găsim echilibrul?" Când s-a mutat din Asia înapoi în Statele Unite, Amy a observat că tot mai mulţi americani meditau, însă deseori pentru că aşa le indicau ceasurile lor sau pentru că încercau să doboare un record de pe
o aplicaţie. „Am transformat un lucru atât de frumos într-un sport competitiv individual!" a remarcat ea. Astfel i-a venit ideea de a porni o afacere care să ajute organizaţiile să ajungă la bunăstare *la modul colectiv.*

în trainingurile sale, Amy începe prin a explica faptul că echipa este o unitate folositoare, dar de multe ori ignorată, care are menirea să ajute la resetare şi la prevenirea burnoutului. Când suntem pe cont propriu, încercăm să rezistăm la job opt ore (sau mai multei), sperând ca la sfârşitul zilei să facem ceva care să ne încarce bateriile, precum meditaţia sau plimbările, însă atunci suntem prea epuizaţi şi e prea târziu. Echipele ar trebui să îşi pună întrebarea: „Cum putem să integrăm echilibrul în activitatea noastră cotidiană?"

Amy spune că nu contează ce anume fac echipele, atât timp cât o fac împreună şi se axează pe ceea ce este cel mai important pentru toţi – de exemplu, pe sporirea energiei, stimularea creativităţii şi întărirea relaţiilor. Ea
I t I
sugerează ca şedinţele de lucru să fie începute printr-o scurtă practică de concentrare. Sau ca în fiecare zi, 15 minute să fie rezervate unui exerciţiu în cadrul căruia fiecare să f împărtăşească un lucru ce îi oferă inspiraţie. Amy menţionează că, la început, asta va părea ciudat şi contraproductiv. Suntem obişnuiţi să ne aruncăm în şedinţe după şedinţe, iar o pauză ne dă impresia de slăbiciune şi
indulgenţă (un slogan obişnuit din firme este: „Aş fi un om mai bun dacă nu aş avea nevoie de niclo pauză în timpul zilei"). Renunţarea la aceste obiceiuri poate fi deranjantă. însă nu suntem maşinării, iar stiinta dovedeşte că f ' ***i /t***
muncim mai bine dacă luăm pauze – şi este de ajutor dacă nu ni le luăm singuri. Faptul de a şti că nu eşti singurul om printre roboţi aduce uşurare.
I

O altă sugestie pentru echipe este să stabilească un timp pe parcursul săptămânii în care să nu aibă loc şedinţe, cum ar fi vinerea (sau în după-amiezile de vineri). Acest lucru este de dorit mai ales în cazul muncii hibride sau al celei de la distantă. Cercetările au
I
demonstrat că e şi mai greu să te relaxezi în cursul apelurilor video, exacerbând astfel problema deja serioasă a „oboselii legate de şedinţe".[42]
t /
PENTRU LIDERI: INSTRUITI-I PE MANAGERI SĂ ÎSI
f f
SUSŢINĂ OAMENII SI SĂ STABILEASCĂ UN VOLUM DE
9 9
MUNCĂ REZONABIL

Dr. Helen Reiss, care face studii privind empatia la Harvard Medical School, spune că aceasta este o abilitate care alungă burnoutul şi creste gradul de satisfacţie la locul de ***f t*** l muncă, îmbunătăţind în acelaşi timp starea generală de bine. A fi un lider empatic înseamnă să lupţi împotriva propriilor prejudecăţi, să asculţi cu atenţie rapoartele primite, apoi să foloseşti toate privilegiile pe
care le ai (prin prisma funcţiei tale de conducere sau a altor factori) pentru a acţiona în favoarea angajaţilor. Managerii ar trebui să verifice regulat, într-o modalitate relevantă, starea oamenilor din echipă. Le recomandăm să le pună următoarele întrebări:

- Ce lucru pot face pentru a vă fi de mai mare ajutor? (A întreba „Ce lucru...?" solicită răspunsuri mai multe şi mai bune decât „Este ceva pe care îl pot face?")
- De ce tip de flexibilitate aveţi nevoie în acest moment?
- Este ceva neclar sau care vă subminează activitatea?
- Ce reuşită personală aţi avut în ultima săptămână? Şi ce dificultate aţi întâmpinat?

Poate că lucrul cel mai important pe care îl poţi face în calitate de lider este să creezi un mediu în care volumul de muncă să fie rezonabil. Conform Organizaţiei Mondiale a Sănătăţii, în lume, peste 745 000 de oameni au decedat ca urmare a muncii în exces pe parcursul anului 2016. Cei care lucrează mai mult de 55 de ore săptămânal prezintă un risc mai mare cu 35% de accident vascular cerebral şi cu 17% de deces din cauza unei boli cardiace decât persoanele care muncesc între
35 şi 40 de ore pe săptămână.— Iar asta înainte de pandemie şi de creşterea numărului de ore lucrate în spaţiul virtual! Managerii ar trebui să se asigure că angajaţii lor nu muncesc permanent 55 de ore sau mai mult săptămânal, ci, la modul ideal, maximum 40. De asemenea, ar trebui să fie deschişi la ideea de a reduce numărul orelor de program sau de a le face flexibile, asta presupunând inclusiv acordarea de timp liber plătit pentru cei care au o problemă de sănătate fizică sau mintală.

★★★

C hiar şi cu un management mai bun, cu echipe şi obiceiuri mai bune, o viaţă lipsită de stres nu există. Mereu vor apărea obstacole în cale. „Starea de bine nu ţine de trăire, ci de acţiune", scriu surorile Nagoski.^ Ca multe alte lucruri din viaţă (atingerea degetelor de la picioare, menţinerea frigiderului plin, schimbarea uleiului la maşină), evitarea burnoutului în lumea modernă necesită practică şi grijă permanentă. Setează-ţi o alarmă pe telefon sau în calendar ca la fiecare trei luni să te întrebi: „Nu cumva mi-am reluat obiceiurile care duc la

burnout?”

La final, îţi facem o propunere: adesea credem că, drept răsplată pentru munca depusă, avem dreptul să ne luăm concediu, să facem pauze şi să ne îngrijim de persoana noastră, dar gândeşte şi în sens invers – sănătatea ta este cea care îţi permite să faci o
muncă eficientă. Starea ta de bine reprezintă temelia a tot ce ai în viată. Acest lucru este
/
uşor de observat în cazuri extreme – dacă ai I
migrene atât de puternice, încât nu poţi decât să stai în pat cu ochii închişi, sigur că îţi e imposibil să munceşti –, însă este adevărat şi la scară cotidiană. Dacă într-o anumită zi ai muncit prea mult, simţi nevoia să te reechilibrezi.

ce PRCFERI?

MOLLIE: Mi-aş dori să pot spune că povestea mea s-a terminat frumos şi clar, dar, din păcate, nu este adevărat. După ce am scăpat de răceală şi gripă, am mers la San Francisco pentru lansarea cărţii noastre, iar mai târziu am ajuns şi la Londra. Cartea nu a avut de suferit. La IDEO, am cerut să mi se dea proiecte care nu implicau călătorii. Aşa că, într-un fel, am putut avea mai multă grijă de mine.

Dar, cu toate că m-am ocupat de problema imediată, boala mea a dus la o serie de suferinţe cronice de pe urma cărora încă mă recuperez (vezi capitolul 6). Mare parte din procesul scrierii acestei cărţi a constat, de fapt, în

dictare, căci afecţiunile tendoanelor de la mâini şi coate îmi provocau mari dureri dacă încercam să folosesc tastatura. La un moment dat, pe când mă simţeam cel mai rău, soţul meu a trebuit să îmi lege şireturile, să pregătească fiecare masă şi să mă care cu maşina peste tot pe unde trebuia să merg. (îi sunt extrem de recunoscătoare pentru răbdarea nesfârşită şi pentru buna dispoziţie de care a dat dovadă.) Şi totuşi, am continuat să mă forţez, încercând să evit să îmi accept burnoutul emoţional şi fizic.

În cazul meu, faptul că am cerut câteva schimbări la job şi că am redus din călătorii a reprezentat doar o parte din soluţie. Ce a fost mai important a implicat multă muncă de lămurire cu mine însămi şi o restructurare din temelii a propriei vieţi, pe parcursul unui an. De ce anume ar fi fost nevoie ca să previn un alt episod de burnout în viitor? Mai întâi, împreună cu soţul, am luat hotărârea dificilă de a ne muta din New York în Los Angeles, unde ritmul vieţii era puţin mai lent, deci mai favorabil vindecării mele. Mi-au trebuit sase luni
I
pentru a înceta să regret această decizie şi a renunţa la viata-nebună-dar-
> ***t*** **I**
care-dă-dependenţă. (După cum mi-a spus psihoterapeutul meu, „New Yorkul

este un drog al naibii de puternic”.) Apoi, am hotărât să iau o pauză de câteva luni de la orice evenimente legate de carte (Liz a fost atât de generoasă, încât s-a ocupat singură de ele).

Odată ce agitaţia din viaţa mea s-a mai domolit, mi-am dat seama că în ultimii ani dădusem deoparte nevoile minţii mele, ale sufletului şi ale trupului meu. Uitasem că Mollie are nevoie de timp pentru Mollie. (Fix la polul opus al ideii scrise pe autocolantul lui Joey Soloway, mi-am amintit că timpii morţi nu îmi dăduseră niciodată anxietate în copilărie – din contră!)

Am continuat să lucrez cu psihoterapeutul meu, ca să mă conving încet-încet că merit să fiu iubită şi să mă
I

iubesc pe mine însămi, chiar dacă nu muncesc la o firmă de consultantă ***r*** pentru staruri rock, nu fac sport în fiecare zi, nu ţin legătura permanent cu prietenii, nu răspund la e-mailuri în mai puţin de 24 de ore, nu menţin curăţenia perfectă în casă, nu am un copil, când toate prietenele mele au deja, şi, desigur, nu postez despre toate astea pe reţelele de socializare.

Am hotărât să îmi iau puţin timp liber, apoi să îmi găsesc un loc de muncă unde ceea ce fac să fie directionat mai **f**

mult către mine însămi şi pentru o

durată mai lungă. Am început să spun mai des „nu” decât „da”. Ba chiar m-am uitat la televizor în unele după-amiezi de weekend (şocant!).

Cu toate că uneori sunt nostalgică după fosta mea viaţă turbo din New York, ştiu bine că a fost necesar să plec de acolo. Cum scrie Perna Chodrbn, „prăbuşirea este un fel de test, dar şi un fel de vindecare”. însă vindecarea se produce doar dacă suntem dispuşi să acceptăm ceea ce trebuie să se schimbe şi apoi, deşi nu ne e confortabil, să facem respectiva schimbare. „Cei mai mulţi dintre noi nu percep aceste situaţii ca fiind nişte lecţii. Le urâm în mod automat. Fugim ca nebunii”, scrie Chodrbn.— în schimb, va trebui să îndurăm epuizarea şi emoţiile care urmează.
r

Burnoutul este modalitatea trupului şi a sufletului de a te obliga să le acorzi atenţie. Vindecarea de burnout implică descoperirea ritmului vieţii tale interioare şi alinierea cu acel ritm.
I
lată un lucru deloc uşor. încă încerc f

din răsputeri să îi dau de capăt. Când am început să scriu cartea de faţă, am revenit la

vechiul obicei de a pune presiune pe mine însămi. Urăsc ideea apăsătoare a deadline-urilor, aşa că am tendinţa de a isprăvi lucrurile cu mult
înainte de termen. (Eram genul de copil care îsi făcea temele vinerea seara.) A
munci excesiv este, într-un fel, o tehnică de controlare a anxietăţii. Mereu va / exista ceva care va plana asupra mea, asa că învăţ să trăiesc fără a avea ***t*** l
pretenţia că totul îmi va ieşi perfect.

IDEI-CHEIE

- Burnoutul nu este evident; fii atent la semnele de avertizare timpurii.
- Ai grijă de tine înainte de a ajunge la epuizare completă.
- Conştientizează momentul când te simţi depăşit, neimplicat sau ineficient.
- Dacă eşti depăşit, obişnuieşte-te să trăieşti la 80% şi să spui „nu” mai des.
- Dacă eşti neimplicat, caută să îţi creezi legături şi să îţi faci un program mai relevant pentru tine.
- Dacă eşti ineficient, găseşte modalităţi prin care să obţii victorii clare şi să îti realiniezi viata cu valorile proprii.
- Dacă le simţi pe toate trei, separă meritele tale de munca pe care o faci şi îmbrăţişează „timpul mort”.
- Pentru manageri şi lideri: faceţi astfel încât echilibrul să fie un obiectiv colectiv, oferiţi sprijin emoţional şi evitaţi ca oamenii din echipele voastre să muncească prea mult.
- Nu uita că propria sănătate este cea care permite ca munca ta să aibă sens.

CAPITOLUL 5

Perfecţionismul

Perfecţionismul nu te face să te simţi perfect; te face să te simţi deficitar.

LIZ: în cea mai mare parte a vieţii mele de până acum, am crezut că trebuie să fiu perfectă pentru a fi iubită.

La câteva luni după ce am început să mă întâlnesc cu Maxim (care, azi, este soţul meu), am făcut o toxiinfecţie alimentară groaznică. Atunci când l-am sunat ca să anulăm ieşirea la cină, Maxim m-a întrebat dacă îmi poate aduce nişte supă de pui şi bere de ghimbir. Emoţionată, i-am acceptat oferta. Dar în momentul în care am închis telefonul, m-a cuprins panica. Fiind în toiul bolii, uitasem un lucru: apartamentul meu era într-o stare deplorabilă.

M-am smuls din pat şi am început să curăţ frenetic prin casă. Am adunat hainele de pe podea, am spălat câteva ceşti pe jumătate goale de pe măsuţa de cafea şi am aranjat pernele de pe canapele. Apoi, am fugit la baie şi am vomitat.

Când mă uit în urmă... 0, Doamne!

Pe atunci, nu vedeam nimic greşit în impulsul meu obsesiv de a părea perfectă; era pur şi simplu ceea ce era necesar pentru a fi demnă de afecţiunea cuiva. Acea versiune bine îngrijită a mea, având părul mereu aranjat şi nelăsând niciodată pernele în dezordine, adică versiunea de care Maxim se îndrăgostise, era mult mai bună decât mine, cea adevărată.

Dar când Maxim mi-a cerut să mă mut cu el, câteva luni mai târziu, faţada mea era în mare pericol de a se prăbuşi. Dacă am fi petrecut tot timpul împreună, Maxim ar fi descoperit curând epava emoţională pe care încercasem din răsputeri să o ascund.

Iată care erau problemele: pantalonii mei preferaţi de dormit erau nişte nădragi bărbăteşti cenuşii cu o gaură în fund. După o zi extrem de grea la muncă, îmi plăcea să stau în bucătărie, să torn sos de soia peste popcorn ca să se înmoaie şi apoi să-l mănânc cu lingura. Uneori, noaptea, eram lovită de angoasă existenţială şi trebuia să fac turul apartamentului ca un animal prins în cursă, până când ajungeam la epuizare. Maxim nu ştia nimic din toate astea.

Cu fiecare zi, deveneam din ce în ce mai neliniştită în privinţa coabitării noastre. „Ce nu e-n regulă?” mă întreba Maxim. Cuvintele potrivite pluteau mereu prea departe ca să ajung la ele. „Sunt OK”, îi răspundeam printre dinţi. Mă simţeam de parcă un pumn invizibil îmi strângea tare pieptul din interior. Maxim urma să vadă versiunea mea imperfectă, persoana cu care nimeni nu şi-ar fi dorit să aibă de-a face. Iar apoi, avea să mă părăsească. Aşa că discuţia se întorcea de unde plecase, fără a se întrevedea nicio soluţie. „Totuşi, îmi dau seama că e ceva în neregulă”, replica Maxim.

într-o zi, mi-a spus, în sfârşit: „Vreau să te ajut, fiindcă în mod evident eşti supărată, dar nu-mi dai voie. Câtă vreme nu găseşti o cale de a te deschide, nu ştiu dacă putem face ca relaţia noastră să funcţioneze.”

Nevoia mea de a părea perfectă îl îndepărta pe Maxim. Ceva trebuia să se schimbe.

★★★

n 2005, psihologii Gordon Flett şi Paul Hewitt şi-au propus să determine în ce fel perfecţionismul afectează randamentul.[1] Ce au aflat? Că îl influenţează într-o foarte mare măsură, dar nu în modul în care te-ai aştepta.

Analizând cazul sportivilor profesionişti, au descoperit că aceia care înclinau mai mult spre perfecţionism deveneau preocupaţi în exces de greşelile lor. Frica de eşec le submina potenţialul şi îi făcea să aibă rezultate *mai slabe* decât ale celorlalţi.[1]

La modul general, perfecţionismul reprezintă un impuls nerealist de a fi fără cusur, combinat cu un discurs negativ faţă de tine însuţi. Să te străduieşti să ajungi la 100%, să obţii 94% şi să fii mulţumit că ai învătat ceva este cu totul diferit de a te otrăvi mustrându-te că ai reuşit doar în proporţie de 99%.

în ultimii 30 de ani, dorinţa de a fi perfect a crescut cu aproximativ 33% în ţările occidentale.[1] Răspunsurile venite din partea a aproape 50 000 de studenţi americani, canadieni şi britanici care au completat un chestionar cu privire la perfecţionism în perioada 1989-2016 indică faptul că aceştia au devenit mult mai predispuşi la a fi duri cu ei înşişi şi la a vrea să afişeze o imagine de sine f » J J impecabilă.[4]

^■*CAND FAC* ■ O *MICĂ* GREŞEALĂ

tCAWP FA£\ CEVA *BINE*

DC Ce SUHT

A$A MOOtMTÂ MU EAL ***CSIAa* &WTOTWWAA *LUCRUL 03- MAI* RĂU POSWI ŞI MEREU SE ÎMTAMPLĂ ASTA *CE se* VA AlEtf *E* PE CAMERA MEA CÂMP *O* SĂ EAC TREABA CORECT OARE CE AM REUŞTT VREODATĂ**

Cercetătorii arată că există două elemente catalizatoare care se află în spatele acestei creşteri spectaculoase: internetül şi sistemul nostru meritocratic impus de piaţa liberă.^ Credem că esti familiarizat cu cât de rău ne fac **f** să ne simţim în propria piele reţelele de socializare – Instagram, Linkedln sau TikTok. Deoarece am vorbit despre asta în capitolul 2, acum ne vom concentra asupra celui de-al doilea factor determinant.

Contributivitatea şi responsabilitatea civică sunt înlocuite din ce în ce mai mult de interesul propriu şi de competiţie.- Suntem clasificaţi în funcţie de o gamă extrem de vastă de criterii: note la teste, performanţe la locul de muncă, funcţii, prezenţa pe reţelele de socializare, hobbyuri care să dea bine în CV – şi aşa mai departe. Iar când începi să internalizezi edictele pieţei libere – faptul că meritul tău este un produs direct al efortului depus –, începi să crezi că, dacă nu eşti la fel de bun ca altul, înseamnă că esti lenes şi că ai eşuat la

tti r

nivel personal într-un mod profund şi fundamental. „Nu vii pe acest pământ perfecţionist sau obsedat de control. Nu te-ai născut pentru încruntare şi încleştare", scrie Anne Lamott în cartea ei *Suflete cusute.* „Ai exersat încleştarea pentru a supravieţui."^

Poţi simţi mai acut presiunea de a fi perfect dacă faci parte dintr-un grup care a fost subreprezentat de-a lungul timpului. Femeile sunt mai predispuse la perfecţionism decât bărbaţii. Iar cercetările arată că discriminarea

I

rasială este, la rândul ei, legată de tendinţa către perfecţionism – şi către depresie.^ „în copilărie, mi s-a spus că trebuie să muncesc de două ori mai mult decât colegii mei albi", ne-a mărturisit Jade, o femeie de culoare care a devenit manageră de marketing. „Acum simt în mod constant impulsul anxios de a dovedi că am meritat promovarea acordată."^

Cum poţi merge mai departe ţinând cont de aceste forţe? în capitolul de faţă, vom dovedi că multe dintre ideile pe care le avem despre perfecţionism nu sunt nicidecum perfecte. Deşi nu poţi scăpa de forţele sistemice, poţi începe să-ţi pui pe primul loc sănătatea mintală şi fericirea.

f

Vom identifica mentalităţile care te tin ***r t***

blocat şi îţi vom oferi un ghid cu ajutorul căruia să mergi înainte cu o perspectivă mai sănătoasă asupra lumii. în cele din urmă, te vom echipa cu instrumentele de care ai nevoie atunci când perfecţionismul încearcă să te agaţe din nou în ghearele lui.

Vrem să fie clar de la început: depăşirea capcanelor perfecţionismului nu ţine de îndeplinirea anumitor scopuri. (Ştim. în calitate

de perfecţioniste reformate, şi nouă ne plac scopurile.) Ci ţine de vindecarea de acesta, prin intermediul acceptării interioare şi al compasiunii de sine.

PERFECŢiONtSMUL

SIMT *CĂ* AŞ PUTEA FACE MAÍ MULT

MC

MAf MULT

MITURI DESPRE PERFECTIONISM

I

Mitul nr. 1: Perfecţionismul se prezintă mereu sub forma dosarelor cu cod de culoare şi a rutinelor

J

zilnice elaborate

uşor să crezi că perfecţionismul este, ei bine, perfect. Avem obiceiul să îl asociem cu trăsături ideale, cum ar fi o foarte bună capacitate de organizare, multă ambiţie şi stăpânire de sine. Dar perfecţionismul derivă dintr-o stimă de sine scăzută şi este centrat pe încercarea de a evita eşecul.

f

Majoritatea celor care au asemenea tendinţe nu se consideră a fi perfecţionişti deoarece au standarde atât de înalte în ceea ce îi priveşte, încât cred că sunt mai aproape de a eşua decât de a fi perfecţi. Totuşi, nu există o versiune care să se potrivească tuturor tipurilor de perfecţionism. lată câteva

indicii că te-ai apropiat prea mult de un ideal nerealist:

• Niciodată nu eşti mulţumit de ceea ce
> **I**

ai făcut. Asta se transformă într-o obsesie, uneori atât de pronunţată, încât ratezi deadline-uri importante sau regreţi până şi faptul că ai încercat.

• Ai nevoie să capeţi permisiunea de a simţi că deţii anumite cunoştinţe sau
// ***//***

că eşti merituos. Te tot gândeşti că vei putea contribui cu ceva abia când atingi un obiectiv sau când primeşti o diplomă ori un certificat, însă până atunci nu ştii nimic.

/

• Nu eşti în stare să te opreşti. Când încerci să renunţi la un proiect, nu poţi înceta să-ti creezi în minte liste cu

/

alte lucruri care trebuie bifate.

• Te străduieşti mereu să le faci pe plac celorlalţi. Fără validare din partea oamenilor din jur, te simţi lipsit de valoare şi te macini încercând să afli

I

ce ai făcut greşit. încrederea în tine (şi sentimentul de satisfacţie) îţi este, după cum se exprimă psihologul clinician Michael Brustein, „un rezervor de benzină fisurat”.[12]

• Eşti atât de obosit, încât singurul fel în care îţi imaginezi că poţi scăpa de epuizare este să faci şi mai multe treburi.

• îti subevaluezi realizările. Dacă

t

prietena îţi declară că e impresionată de tine, crezi că spune asta doar pentru că nu ştie nimic despre cum merg lucrurile în domeniul tău de activitate.

Dacă aspectele descrise anterior ţi se potrivesc, nu eşti singurul. Când Nataly, o altă cititoare de-a noastră, s-a mutat cu soţul din sudul Californiei în Oregon, a întrevăzut şansa unui nou început. Tocmai se apucase de alergat, renunţase la fumat şi obţinuse un loc de muncă extraordinar, aşa că era încântată de cât de sănătoasă şi de fabuloasă urma să fie ***f*** noua ei viată.

r

Dar plecarea de lângă prieteni a fost mai grea decât anticipase, iar stresul legat de schimbarea jobului i-a indus anxietate şi inadecvare. Nataly a început să se simtă frustrată că viaţa ei nu mergea atât de bine pe cât sperase. încercând să reintre puţin în control, s-a apucat de o dietă keto şi de contorizarea caloriilor ingerate. „M-am transformat într-o nesuferită”, îşi aminteşte ea. „Mi-e foarte ruşine să mă gândesc la conversaţiile pe care le-am avut despre dieta mea în acea perioadă, mai ales cu prietenii cu greutate mai mare decât mine.”

Nataly nu şi-a dat seama că ceea ce făcea însemna perfecţionism, până când nu i-a atras atenţia psihoterapeutul ei.— „Simţeam că, în sfârşit, intrasem pe drumul către a deveni cine trebuia să fiu şi că, dacă as fi reuşit să mă forţez un pic mai mult, aş fi ajuns a colo.

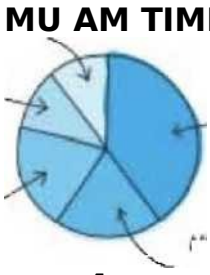
în majoritatea cazurilor, perfecţionismul ţine de context. Uneori, ai putea simţi presiunea de a te prezenta impecabil în anumite situaţii sociale; alteori, perfecţionismul tău ar putea fi legat de locul de muncă. Pe scurt, chiar dacă ai o casă lăsată în dezordine sau dacă nu ai fost promovat la job în ultimele şase luni, tot s-ar putea să te confrunţi cu tendinţe perfecţioniste.

Deseori, perfecţionismul se manifestă sub forma amânării lucrurilor, a procrastinării. Jay, un prieten al lui Liz, este pasionat de fotografie, dar refuză să le arate şi altora pozele sale, până când nu e 100% mulţumit de felul în care le editează. De exemplu, face fotografii în timpul unei drumeţii obişnuite în martie şi le trimite prietenilor în aprilie – dar peste doi ani. Odată, când Liz s-a dus în vizită la el, l-a găsit la birou încercând să modifice un dinte al unui bărbat care zâmbea într-o poză, astfel încât să fie de un alb perfect. Liz a făcut un duş, a luat micul-dejun, a răspuns la câteva e-mailuri, s-a plimbat prin cartier, iar când s-a întors, Jay era concentrat tot asupra acelui dinte.

PÍW *CE CAUZĂ* CREDEAM *CĂ AMAN*

DE *CE AMAN,* DE FAPT

MÍ SÍMT IUADECVAT
peXFSCTIONISM
MU AM TIMP, *mei* BANI



- mcA
NU **f nu PE UNPf SÀ ÎNCÉP**
Mitul nr. 2: Perfectionistii rezolvă toate lucrurile
I J

-ar putea să gândeşti: „Ar fi minunat dacă doctorul meu, consilierul meu financiar sau evaluatorul meu de lajob arfi un perfecţionist!” „Nu e chiar aşa”, ne-a spus Thomas S. Greenspon, psiholog şi autor al cărţii *Moving Past Perfect.* „în toate locurile de muncă, e puţin probabil ca oamenii care au cel mai mult succes să fie perfecţionişti. Asta se întâmplă deoarece anxietatea derivată din ideea de a nu face greşeli devine un obstacol.”[12]

„Perfecţionismul poate fi paralizant”, confirmă dr. Kara Pepper, una dintre cititoarele noastre, de profesie medic. „Am văzut colegi de breaslă care prelungesc excesiv intervenţiile chirurgicale sau cărora le ia prea mult timp să stabilească un diagnostic, asta din cauza lipsei de încredere în sine.”[12]

Fiind obsedaţi să facem totul perfect, ne subminăm capacitatea de a reuşi. Când oamenii cărora de obicei lucrurile le ies bine o dau în bară, văd asta ca pe o experienţă din care învaţă ceva, se corectează şi merg mai departe. însă perfecţionistii rămân blocaţi, regândind la nesfârşit chiar şi cea mai măruntă greşeală şi simţindu-se groaznic că au încercat. Acesta se numeşte *paradoxul perfecţionismului:* suntem atât de speriaţi să nu

greşim, încât avem mari probleme în a face un anumit lucrul

Persoanele care simt nevoia de a fi perfecte au tendinţa să gândească în termeni de „totul sau nimic". Ori eşti cel mai bun din domeniu, ori nu e decât o pierdere de timp; ori îţi atingi obiectivul, ori nu faci niciun progres. Perfecţioniştii renunţă deseori, atunci când până şi cel mai mic lucru merge prost.

în cadrul unui experiment, cercetătorii le-au dat unor perfecţionist! şi unor neperfectionisti anumite sarcini. De asemenea, au făcut în aşa fel încât toată lumea să pice testul. Ghiceşte care grup a renunţat cel mai repede. Perfectionistilor le-a fost ruşine şi s-au dat ***f t II*** bătuţi imediat, în vreme ce grupul celor nu- chiar-perfecţi a continuat să greşească, învăţând din asta şi distrându-se.

r t

Cheia succesului este practica, exerciţiul, ceea ce implică greşeli, eşecuri şi formularea de întrebări. Este mult mai bine să împărtăşeşti cu şeful tău o schiţă de proiect timpurie şi să primeşti un feedback decât să petreci săptămâni întregi „perfecţionând-o"
singur, doar ca apoi să îţi dai seama că nu e chiar ce avea el în minte.

Unii dintre noi sunt atât de speriaţi de eşec, încât nu încearcă niciodată. Ai citit vreodată criteriile pentru angajarea într-un anumit loc de muncă şi ai văzut că acea companie solicita între opt şi zece ani de experienţă, apoi te-ai descalificat singur pentru că tu aveai numai şapte? Acesta este preţul perfecţionismului.

Mitul nr. 3: Trebuie să fii perfect pentru a fi apreciat

| ata viitoare când începi să fii agitat, încearcă să identifici lucrul care te sperie. Există o probabilitate crescută ca în spatele fricii că nu vei putea respecta un deadline, că vei rata meciul de fotbal al copilului tău sau că nu te ridici la standarde înalte ca partener să se ascundă teama de a nu fi suficient de bun şi ***f*** de a nu fi iubit asa cum eşti.

i l

Perfectionistii se simt ca şi cum nu ar fi **l f/**
oameni în adevăratul sens al cuvântului. Este în regulă ca alţii să facă greşeli, pentru că acei indivizi sunt destul de buni. „Dar nu şi eu", crede un perfecţionist. „Trebuie să dovedesc că merit iubirea celorlalţi."

CÂMP ***O PRIETENĂ***
' FACE O GREŞEALĂ '
CÂNP EU FAC **[O GREŞEALĂ!**
ÎNCEarÎA SĂ NU nr PREA PURĂ *CU TINE. NU* E SFÂRŞITUL LUMII
DOAMNE,
E SFÂRŞITVt- LUMII!

în timp ce unele dintre tendinţele noastre au cauze genetice, perfecţionismul este deseori o reacţie la traumă. Copiii care sunt nevoiţi să medieze sau să gestioneze emoţiile părinţilor sunt în mod deosebit predispuşi la a deveni adulţi perfecţionişti. încă de mici, află că mediul în care trăiesc nu poate fi unul stabil şi sigur decât dacă intervin şi ajută chiar ei.

Tatăl cititoarei noastre Katja a abuzat-o psihic şi fizic în copilărie. Crescând, Katja a făcut tot ce putea ca să-l mulţumească, sperând că astfel va scăpa de cruzimea lui. „îmi petreceam zilele de iarnă în care m-aş fi putut juca prin zăpadă curăţând frigiderul sau organizând alfabetic raftul cu condimente", nea relatat ea.

Katja şi-a păstrat ideile perfecţioniste până la maturitate: chiar ajunsă într-o căsnicie fericită, stătea deseori până noaptea târziu asigurându-se că blatul din bucătărie nu avea nicio urmă de murdărie. Apoi, într-o zi, a dat undeva peste fraza: „Perfecţionismul este o formă de autoabuz." A rămas înmărmurită. „Acel citat mi-a schimbat viaţa", ne-a spus Katja. „M-am străduit extrem de tare să elimin relaţiile abuzive din viaţa mea, dar iată că mă abuzam singură."

Şi dacă ai crescut într-un mediu iubitor, în care ai fost susţinut, tot s-ar putea să fi primit mesaje centrate pe valoarea reuşitei. E posibil ca părinţii tăi să te fi scos la o îngheţată după ce luai o notă mare sau câştigai un meci de
fotbal, dar să nu fi zis nimic atunci când nu excelai la învăţătură sau când echipa ta pierdea meciul. în timp, ţi-ai însuşit ideea că meriţi iubire numai dacă faci ceva foarte /
bine.l^

Perfectionismul ne dă sentimentul că deţinem controlul, ceea ce ne poate oferi o uşurare emoţională pe termen scurt. Ne spunem că dacă facem totul cum trebuie evităm respingerea şi abuzul. Psihologii numesc asta *gândire magică,* adică atunci când credem că un lucru este cauzat de un altul, deşi nu există nicio legătură evidentă între cele două.

Dar, bineînţeles, perfecţiunea este imposibilă. Indiferent ce faci în viaţă, tot se întâmplă lucruri rele.

Ruşine şi vinovăţie

9 f ***9***

Simţim ruşine când

I I

asociem un defect cu noi înşine, în loc să îl atribuim comportamentului nostru. Vinovăţia, pe de altă parte, apare atunci când suntem supăraţi din cauza unei acţiuni specifice. Să zicem că ai uitat să răspunzi la e-mailul unui prieten. E vorba despre ruşine când îţi spui: „Sunt un om rău", iar despre vinovăţie, când gândeşti: „Am făcut un lucru rău".
Ruşinea ne împinge să batem în retragere. Credem că *noi* suntem ceea ce e greşit şi nu vrem să îi împovărăm pe ceilalţi cu prezenţa noastră. Când ne simţim vinovaţi, credem că *am făcut* ceva greşit, iar în acest caz identificarea metodelor de a îndrepta lucrurile devine mai uşoară.

f

Cercetările demonstrează că, atunci când simţim vină, acordăm mai multă atentie
I unor cuvinte precum „ajutor"

LIZ: La îndemnul blând al lui Maxim, am început să merg la un psihoterapeut, ca să mă ajute să nu îmi mai pun singură piedici.

în timpul uneia dintre primele noastre şedinţe, acesta m-a rugat să descriu o experienţă care mi-a făcut plăcere şi care a implicat un animal de companie. Imediat, mi-a apărut în minte imaginea pisicii persane Sophie, un ghem de blană morocănos.

Cu câteva luni mai înainte, ni se lăsase în grijă casa unchiului şi a mătuşii lui Maxim, iar una dintre sarcinile noastre era să vedem de Sophie. Avea 17 ani (aşadar, era bătrână) şi respira cu mici sforăituri. Eu lucram pe canapea, iar după ceva timp, se apropia agale şi se tolănea lângă mine. Era opusul unui căţeluş iubitor: faţa ei părea mereu strivită într-o încruntare posomorâtă, iar respiraţiile scurte o făceau să pară chiar şi mai deranjată de

lumea din jur. Dar îmi plăcea să am în preajmă acel trup mic şi pufos.

„Sophie te-a făcut fericită", a observat terapeutul meu. „Doar prin faptul că stătea lângă tine. Nu făcea glume şi nu te impresiona spunându-ţi vreo curiozitate la care nu te aşteptai. Pur şi

simplu era acolo, existând, iar asta a fost de ajuns."

în următoarele săptămâni, terapeutul m-a ajutat să îmi fac curaj să mă deschid mai mult. Mi-a descris anumiti paşi lenţi şi măsuraţi pe care îi puteam face ca să devin mai vulnerabilă în prezenţa lui Maxim, având încredere că este iubitor şi că mă va susţine. Am
J **J**
preparat un bol de popcorn îmbibat în sos de soia şi l-am mâncat în fata lui.
t ***r***

Când am avut un atac de panică, i-am spus: „încep să fiu extrem de anxioasă" şi l-am rugat să mă îmbrăţişeze.

Gândindu-mă în urmă la momentele în care mă simţisem cel mai aproape de cei dragi, mereu fusese vorba despre nişte situaţii când se deschideau şi îmi fl ***t***

împărtăşeau propriile frici ori slăbiciuni. Mi-am dat seama că, încercând să mă prezint ca şi cum aş fi un supraom, îi împiedicam să simtă şi ei acea apropiere faţă de mine.

Din tot ce am vorbit cu psihoterapeutul meu, povestea cu Sophie mi-a rămas cel mai bine întipărită în minte. „Pur şi simplu era acolo, existând, iar asta a fost de ajuns." Mereu am crezut că trebuie să fiu extraordinară, amuzantă şi optimistă pentru a fi iubită şi pentru a face pe

altcineva fericit. Insă, deseori, tot ce trebuie să facem este să fim acolo.

CUM SĂ LUCREZI LA ASTA

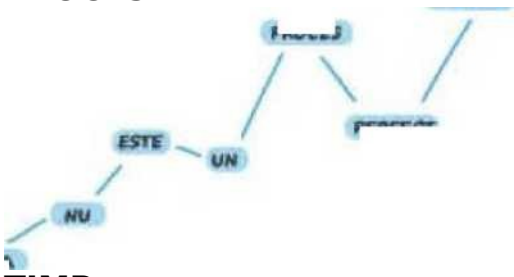
eşi poate apărea în multe moduri specifice şi mărunte, perfecţionismul are tendinţa de a respecta aceleaşi linii ce ţin de gândirea în termeni de „totul sau nimic". „Dacă mă voi bâlbâi o singură dată în timpul prezentării mele la următoarea şedinţă generală de la companie, niciodată nu o să fiu privit ca un lider." Sau: „Dacă prietenii vor vedea că sufrageria mea e în dezordine, mă vor judeca şi mă vor respinge."

în secţiunea de faţă, te vom ajuta să te eliberezi din capcana acestui tip de afirmaţii şi să începi să adopţi o perspectivă mai realistă, mai înţelegătoare fată de tine însuti.
I « I !

Şi nu uita: dacă te mai împiedici din când în când pe drumul spre recuperare, este în regulă. La fel ca orice lucru din viaţă, nici acest proces nu va fi perfect.

EVOLUŢIA

UMAN
PROCES



TIMP

Eliberează-te de gândul că perfecţionismul te ajută

Aşa cum spune un proverb zen, „renunţă sau lasă-te luat cu forţa".
f

Oamenii cu tendinţe perfecţioniste nu îşi dau seama că succesul de care se bucură apare *în ciuda* încercării lor de a fi perfecţi, nu mulţumită acesteia. Psihologul Thomas S. Greenspon ne-a declarat: „Ceea ce le spun deseori pacienţilor mei este că dacă aş putea să flutur o baghetă magică şi să îi scap de perfecţionism, ar avea *mai muit* succes. Fiindcă succesul se datorează energiei, talentului şi dedicării lor – şi niciuna dintre
I **I**
aceste însuşiri nu va dispărea."[22]

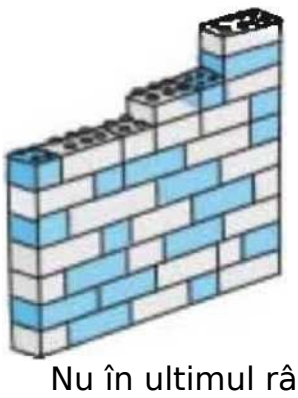
Faptul că ne împiedică să fim buni cu noi înşine se numără printre cele mai distructive aspecte ale perfecţionismului. Ne e teamă că, dacă ne relaxăm, vom deveni prea mulţumiţi de sine şi prea indulgenţi. Psihologa Jessica Pryor a observat că mulţi dintre clienţii ei perfecţionişti se tem că relaxarea „îi va transforma în nişte trântori şi îi va învăţa să le
I ***II***
convină asta".[21]

Dar a fi mai îngăduitori cu propria persoană ne ajută să evoluăm şi reduce riscul de a ne da bătuţi. în cadrul unui experiment, atunci când participanţii au scris într-un jurnal care ar putea fi beneficiile lor dacă ar da dovadă de puţină autocompasiune, au devenit mai predispuşi să se trateze cu mai multă bunătate în cursul săptămânii următoare. De asemenea, ca rezultat, aceştia s-au simtit mai bine şi au avut performanţe superioare.[22]

Totodată, nevoia de a fi perfecţi ne poate împiedica să stabilim relaţii mai profunde cu alţii. Cititoarea noastră Kimberly se chinuia atât de tare cu scrierea SMS-urilor şi a e-mailurilor, încât uneori ajungea să nu mai răspundă deloc la ele, ceea ce până la urmă i-a făcut viaţa mai dificilă, în loc să i-o simplifice. Deşi scopul perfecţionismului este de a ne face plăcuţi, „nu reuşim decât să îi îndepărtăm pe oameni – acesta e paradoxul nevrotic", explică psihologul Paul Hewitt.[2^]

CREPEM CĂ *EŞECUL ŞI SUCCESUL SUNT OPUSE*

ÎN REALITATE, EŞECUL ESTE* PARTE *PIN SUCCES



Nu în ultimul rând, perfecţionismul tinde să ne submineze abilităţile de lider. Cercetătorii f au identificat trei tipuri de manageri:

- **Managerul suficient de bun,** care stabileşte obiective clare, dar îi lasă pe angajaţi să îşi dea seama cum să le atingă.
- **Managerul nu îndeajuns de bun,** care pare a fi dezorganizat sau care doar rareori îşi face simţită prezenţa.
- **Managerul „superman",** care este un perfecţionist cu standarde rigide în privinţa fiecărui pas ce trebuie făcut pentru ca un anumit proces să fie dus la capăt.

Când sunt întrebaţi pentru care dintre aceştia le-ar plăcea să lucreze, cei mai mulţi angajaţi declară: „Pentru managerul suficient de bun."— Dacă ai fost vreodată subordonatul unui micromanager, e posibil ca această informaţie să nu te surprindă. A avea pe cineva care să te supravegheze şi care să îţi găsească nod în papură la fiecare mişcare poate fi un factor de motivaţie foarte bun... ca să îţi cauţi

I ***f*** ***f***

un alt loc de muncă.

Aşadar, fii sincer în legătură cu preţul pe care îl plăteşti pentru perfecţionismul tău. Puneti următoarele întrebări:

f

- Ce impact are asupra sănătăţii mele mintale?
- Cum îmi afectează relaţiile cu f oamenii?
- în ce fel mă trage în jos la locul de muncă?

2. Descoperă când ţi-ai dat seama că nu eşti destul de bun

Dacă eşti perfecţionist, foarte probabil că la un moment dat în viată ai fost învătat că tot ce nu f f este extraordinar înseamnă suferinţă sau respingere. Părinţii cititoarei Meg au stabilit pentru ea standarde academice şi profesionale înalte. Când fata lua un 9 la şcoală, nu îi mai vorbeau câteva săptămâni. De-a lungul timpului, aceste mesaje au devenit parte din gândirea lui Meg, astfel că a început să se desconsidere atât de mult pentru fiecare mică greşeală, încât deseori se simţea incapabilă să meargă mai departe.^ La facultatea de medicină, Kara, doctoriţa pe care am citat-o anterior, a fost condiţionată să creadă că ceea ce nu făcea perfect însemna că este leneşă şi că asta o dezonorează. Chiar şi atunci când ***f*** *avea o* gastroenterită acută, tot venea la muncă, unde îşi făcea turele prin spital ataşată la un stativ pentru perfuzii.^

A ajunge la ceea ce credem că este „perfect" ne aduce uşurare emoţională, însă doar pentru moment. Pe termen lung, perfecţionismul mai mult răneşte decât ajută. Acum, Meg locuieşte departe de părinţi, şi totuşi devine încă anxioasă dacă oamenii care r intră în casa ei nu găsesc totul într-o stare impecabilă. Iar Kara aproape că a renunţat la medicină din cauza burnoutului.

PT CÂND CREZI CĂ *VEI MERITA*
SĂ TE IUBEŞTI PE TINE ÎNSUTI
CÂND PIERZI PIN KILOCRAMF ,
CÂND CAPEŢI *O* PROMOVARE
CÂND ÎNCETEZI SÂ MAI HI *ANXtOŞ*
TIMP
CHIAR ACUM
CÂND MERIT). PE FAPT
LA FEL fi AICI
TIMP

Pentru a începe să trasezi o cale mai bună pentru propria persoană, scrie-ţi gândurile perfecţioniste şi apoi reflectează la următoarele întrebări:

- De unde am învătat să îmi stabilesc aceste aşteptări?
- De ce anume încerc să mă protejez prin perfecţionismul meu?
- Dacă îndeplinesc aceste aşteptări, voi fi într-adevăr protejat de ceea ce mă tem?
- Ce aş dori să îi pot transmite sinelui meu din tinereţe?

I

Recunoaşterea impactului pe care îl au asemenea poveşti asupra noastră ne uşurează sarcina de a le respinge. în calitate de imigrantă şi femeie de culoare, cititoarea Yanelle simţea o presiune constantă de a demonstra că îsi merită locul de muncă.

f

„Există oameni care nu cred că sunt demnă de lucrurile pe care le-am realizat", ne-a destăinuit ea. Treptat, a început să acorde prioritate fericirii proprii în dauna muncii neîntrerupte şi a petrecut mai mult timp cu un grup de prieteni în compania cărora simţea că poate fi ea însăşi. „Am spus efectiv «La naiba cu astal» şi am hotărât să îmi trăiesc viaţa după regulile mele."2Z

3. Eliberează-te de propriul discurs perfecţionist

Odată ce ai identificat poveştile şi aşteptările pe care le-ai integrat în modul tău de gândire, următorul pas este să te îndepărtezi de ele. Am constatat că aceste trei întrebări sunt de ajutor:

- Cine sunt eu, dincolo de etichete sau de funcţii?

f

- Cum m-ar descrie un prieten?
- Ce vreau şi de ce am nevoie, făcând

i ***f***

abstracţie de aşteptări?

Scopul primelor două întrebări este de a te ajuta să descoperi ce te face valoros şi demn

de a fi iubit doar pentru că eşti tu însuţi, dincolo de performanţele tale, de aspect ori de statutul social. încearcă să eviţi utilizarea unor expresii descriptive din categoriile următoare:

- Cât de eficient eşti (de exemplu, „am succes” sau „câştig bine”).
- Cum arăţi (de exemplu, „drăguţ” sau „musculos”).
- Ce crede lumea despre tine (de exemplu, „un model de urmat” sau „un om puternic”).

Cu alte cuvinte, dacă nu poţi spune că eşti student de top, sau mamă, sau copilul unor imigranţi, cum te-ai descrie? Ce le place la tine prietenilor tăi? (Notă: nu credem că te-ar lăuda în primul rând pentru abilitatea de a răspunde la absolut toate e-mailurile!) Dacă nu reuşeşti să începi, iată câteva exemple date de cititorii noştri: *Sunt amuzant şi generos. Sunt un om cu principii. Sunt deschis la minte, în loc să fiu o persoană care îi judecă pe alţii. încerc să înţeleg perspectiva celorlalţi. Sunt un bun ascultător, îmi place să învăţ. Nu mi-e frică de provocări. Sunt sincer. Sunt simpatic.*

Şi cea de-a treia întrebare: cine ai fi, dacă nu ai simţi presiunea de a respecta regulile altora? Părinţii imigranţi ai lui Liz au încurajat-o, când era copil, să devină neurochirurg, manager financiar sau avocat în cadrul unei corporaţii. însă la maturitate, după doi ani de lucrat la un terminal Bloomberg până la unu noaptea pe post de consultantă, Liz a ajuns în burnout. Timp de săptămâni întregi, a îngrozit- o ideea de a le spune părinţilor că îşi va da demisia. Când în sfârşit i-a sunat, a fost surprinsă că aceştia i-au susţinut decizia. Părinţii săi nu fuseseră niciodată rău

I

intenţionaţi: îşi doriseră ce era mai bun pentru Liz (o carieră stabilă şi rentabilă), dar asta nu s-a dovedit a fi şi ce era *cel mai bun* pentru ea (o carieră care implica un pic mai mult risc, dar care avea sens în plan personal).

Dată fiind dizabilitatea sa fizică, mai toţi colegii cititoarei Elizabeth au perceput-o ca fiind „supraumană”, o etichetă oarecum sufocantă. Pe parcursul multor ani, s-a simţit obligată să înfăţişeze lumii „o persoană cu dizabilităţi mereu veselă, care nu se plânge niciodată şi care poate să îşi rezolve toate problemele de una singură”. A fost nevoie de timp şi de un nou loc de muncă pentru ca Elizabeth să îşi dea seama că poate să ceară ajutor şi, totodată, să fie percepută în continuare ca fiind competentă.^

CINE SUNT

4. înlocuieşte „obiectivul simulării” cu „obiectivul reuşitei”

Dacă obiectivul tău este să nu eşuezi, nu te vei simţi niciodată prea bine. „A nu eşua” nu este vreo mare împlinire sau vreun motiv de entuziasm.

Pentru a întrerupe ciclul, începe prin stabilirea a ceea ce psihologii numesc *obiectivul reuşitei* (îndeplinirea unui lucru pozitiv) în locul *obiectivului simulării* (prevenirea unui lucru negativ). De exemplu, dacă urmează să susţii o prezentare la serviciu, spune-ţi: „Vreau să-i impresionez pe oameni cu felul meu de a mă exprima convingător” (obiectiv de abordare), în loc să îţi spui: „Vreau să nu las impresia că habar n-am ce fac” (obiectiv de evitare).

Cu siguranţă, evitarea eşecului poate fi motivantă (Liz a învăţat din răsputeri în liceu pentru a evita să îşi dezamăgească părinţii), dar aduce cu sine o grămadă de stres şi presiune. Şi de fiecare dată când te gândeşti la obiectivul tău, te simţi inconfortabil. „Nu îi dezamăgi pe mama şi pe tata!” nu sunt cele mai încurajatoare cuvinte care să îţi răsune în minte ani întregi. Un obiectiv de abordare, pe de altă parte, este motivant *şi* entuziasmant, pentru că există ceva ce chiar poţi să sărbătoreşti dacă îl duci la îndeplinire. Pentru Liz, eleva de liceu, acest obiectiv ar fi putut fi: „Să ajung la facultatea mea de vis din California”.

Cheia este să începi de la lucruri mici şi să te afli într-un mediu iubitor, care să îţi ofere susţinere. Psihoterapeuta Rebecca Newkirk nea spus că, pentru a te vindeca de perfecţionism, trebuie ca „trupul şi creierul tău să se simtă în siguranţă într-un cadru ce ar putea activa o reacţie cauzată de traumă”. De asemenea, în timpul procesului de recuperare, fii precaut când vine vorba despre a le cere sprijin membrilor familiei sau celor cu care ai crescut. „Adesea, căutăm ca ei să împlinească o nevoie pe care tot ei au creat-o”, explică Rebecca. „Aşadar, chiar dacă vă iubiţi reciproc, e foarte probabil să nu fie cele mai potrivite persoane la care să apelezi, cel puţin la început.”[22]

PESCHIZĂNPU-TE
PUŢIN CÂTE PUŢIN
POŢI ÎNVĂŢA SĂ ARĂŢI LUMII
Şt ÎN* PREAJMA CUIVA ÎN CARE AI *ÎNCREDERE

***CÂT PE MINUNAT EŞTI TU, CEL* APEVĂRAT**

Pe măsură ce se adapta la noua ei viaţă, Liz a înţeles că poate să aibă încredere în Maxim, astfel că, în loc să îşi stabilească obiective de simulare, cum ar fi: „Să acţionez în aşa fel încât să îl împiedic pe Maxim să creadă că sunt slabă sau că am nevoie de ajutor”, şi-a setat obiective de reuşită, precum: „Data viitoare când mă voi simţi abătută, îi voi spune asta lui Maxim şi îi voi da ocazia să mă consoleze.” ***t***

După ce s-a deschis puţin câte puţin, a verificat cum se simte. în timp, s-a obişnuit tot mai

mult cu împărtăşirea sentimentelor, pentru că a primit din ce în ce mai multe dovezi că, până şi în momentele ei mai sumbre, susţinerea era în
continuare acolo. S-a învăţat pe sine că nu trebuie să fie perfectă pentru a fi iubită.

5. Dă-ţi seama când „suficient de bine" este suficient

Există un punct în care efortul continuu de a schimba ceva fie nu aduce nicio îmbunătăţire
I semnificativă, fie, deoarece eşti realmente obsedat de acel lucru, începi să îţi faci rău în mod activ.

Dave, unul dintre liderii site-ului de sport *Bleacher Report,* îi încurajează pe membrii echipei sale (şi pe el însuşi) să arate ce au lucrat în momentul în care munca e făcută în proporţie de 80%. „Deseori, un proiect poate fi complet înainte ca realizatorul lui, care e un perfecţionist, să simtă că este gata", ne-a explicat el. „S-ar putea ca unii oameni să nu cunoască diferenţa dintre «80% gata» şi «100% gata»." Din experienţa lui Dave, e de asemenea mai uşor să revizuieşti un proiect pe care îl consideri doar 80% terminat decât un proiect despre care crezi că e realizat integral.—

Să te opreşti când ajungi la „suficient de bine" îţi impune să renunţi la mentalitatea de tip „totul sau nimic". O mulţime de lucruri care merită făcute la 100% merită făcute şi la 20%.
J
Chiar dacă nu alergi şapte kilometri, un kilometru tot e mai bun decât nimic. Consultanta Becky ţine mereu pe birou un post-it pe care stă scris: „Munca de nota 8
poate schimba lumea, dar munca nefăcută deloc nu ajută pe nimeni."[21]

Să te acomodezi cu „suficient de bine" necesită exerciţiu şi s-ar putea să te simţi inconfortabil la început. Pentru a vedea dacă poate să îi ajute pe membrii echipei sale să îşi depăşească înclinaţiile perfecţioniste, Alice Provost, consilieră la University of California din Davis, le-a cerut oamenilor ei să fie ceva mai relaxaţi, l-a încurajat să vină la serviciu la 9 dimineaţa, să plece la ora 17, să îşi ia în întregime pauza de prânz şi să lase puţină dezordine pe birou. Pe moment, aceştia s-au simţit oribil. însă, după ce au mai reflectat, au recunoscut că „lucrurile care ne îngrijorau extrem de mult nu erau chiar cruciale".[22]

■ ÎNTRERUPĂTOARELE ■ *PERFECŢIONISMULUI*

CEL MAI BINE

PESCH IS

ÎNCHIS

***CEL MAi* RĂU**
MIMfC

Totodată, îmbrăţişarea mentalităţii de tip „suficient de bine" te poate ajuta să lupţi cu procrastinarea. Aminteste-ti că învăţăm un I III
lucru chiar în timp ce facem acel lucru. Dacă vrei să devii bun la ceva, modalitatea cea mai rapidă de a reuşi este să exersezi, lată trei întrebări care te pot ajuta să scapi de obiceiul procrastinării:

- Cum mă voi simţi pe termen lung dacă nu încerc?
- Care este cel mai mărunt prim pas pe care îl pot face?
- Dacă aş putea face un singur lucru pentru a-mi atinge obiectivul, care ar fi acela?[22]

De asemenea, am aflat de la mulţi cititori că, din punctul lor de vedere, este util să îşi spună: „Voi face asta timp de cinci minute, după care voi renunţa."

6. Scapă de „mereu" şi de „niciodată"

Aceste cuvinte sunt de obicei semne ale perfecţionismului, ale tendinţelor de tip „totul sau nimic". „Angajaţii extraordinari mereu termină totul la timp." „Pe mamele bune nu le enervează niciodată boacănele copiilor lor."

Dr. Ellen Langer, psihologă la Harvard, a descoperit că vorbele spuse au un impact puternic asupra comportamentului.[24] în cadrul unui experiment, subiecţii care făceau o greşeală scriind cu creionul primeau acces la diverse obiecte, inclusiv la o bandă elastică din cauciuc. Dintre cei cărora li s-a spus: „Acesta este un elastic", doar 3% şi-au dat seama că poate funcţiona şi pe post de radieră. Dar dintre cei cărora li s-a spus: „Acesta *ar putea fi* un elastic", aproape jumătate au înţeles că îl pot folosi ca să îşi şteargă greşeala făcută cu creionul pe hârtie.

Data viitoare când îti vin în minte cuvintele
I
„mereu" sau „niciodată", reformulează întreaga situaţie – spune-ţi, de exemplu, că eşti prea epuizat după muncă şi de aceea nu poţi să ieşi cu prietenii la cină. în loc să gândeşti: „Mereu îi dezamăgesc pe ceilalţi", spune-ţi: „Sar peste un eveniment ca să am grijă de mine." De asemenea, reaminteşte-ţi că *ai mers* la astfel de evenimente în foarte multe alte ocazii.

în primele ei săptămâni de stagiatură, cititoarea Bethanny avea probleme cu somnul din cauză că era preocupată excesiv de randamentul său la locul de muncă. „Credeam că stagiarii nu pot greşi niciodată şi că trebuie mereu să fie ultimii care părăsesc biroul", ne-a spus ea. Apoi, terapeutul lui Bethanny a întrebat-o dacă managerul ei îi stabilise aceste aşteptări. „Atunci am priceput că nimeni nu-mi zicea că nu sunt îndeajuns de bună, în afară de mine", şi-a amintit Bethanny. A început să fie mai relaxată la serviciu – să pună mai multe întrebări şi să plece seara mai devreme. Chiar şi aşa, la finalul verii a primit o ofertă de angajare permanentă.[25]

CÂND TE TREZEŞTI SPUNÂNDU-Th

REGÂNDEŞTE SITUAŢIA ŞI MERGI MM DEPARTE:
ACEEA A FOST
***Q ÎNCettCAJK* EŞUATĂ**

Nimeni nu este perfect. Până şi cei mai de succes oameni sar peste e-mailuri, fac acnee şi au zile proaste. Aşadar, chiar acum, rezervaţi câteva momente ca să identifici o aşteptare măreaţă, poate subconştientă, pe care ţi-ai creat-o recent pentru tine. Apoi, renunţă la ea.

7. Dă-i un nume perfecţionistului tău interior şi caută- ti un model care să nu fie asa

r i

Pentru a impune o distanţă psihologică între tine şi criticul tău interior, încearcă să îi dai un nume. De exemplu, când scriitoarea Amber Rae se referă la perfecţionistul ei lăuntric, îi zice Grace. Iar atunci când simte nevoia să îsi / facă autocritica, gândeşte: „Oh, asta este Grace!”— în loc să o reducă la tăcere, Amber o întreabă: „De ce ţi-e frică? Ce îţi trebuie ca să te simţi în siguranţă? Cum putem să colaborăm?” Aceste întrebări îi permit lui Amber să o transforme pe Grace dintr-un gardian într-un ghid. „De obicei, Grace are nevoie de reasigurări”, ne-a spus Amber. „Şi când pot să o ajut să se simtă mai în siguranţă şi mai puţin speriată, reuşesc să canalizez darurile lui Grace, căci este foarte minuţioasă, are un ochi precis şi un gust impecabil.”

Instructoarea executivă Melody Wilding ne recomandă să alegem un nume mai caraghios sau numele unui personaj dintr-un film ori dintr-o carte (ea şi-a botezat perfecţionistul interior Bozo). „Am avut odată un client care îşi botezase perfecţionismul Darth Vader”, scrie ea. „A cumpărat o mică figurină cu Darth Vader pe care şi-a aşezat-o pe birou, pentru a-i aminti să îsi tină în frâu vocea critică.”^

r i

De asemenea, poţi să identifici oameni pe care îi admiri şi care nu au tendinţe

/ ***9***

perfecţioniste. Poate că îi admiri tocmai pentru că au un simţ al „perspectivei de ansamblu”. Nu de mult, Mollie se simţea vinovată din cauză că nu ţinea o legătură mai strânsă cu prietenii ei, prin conversaţii telefonice sau prin SMS-uri. Astfel că şi-a sunat o prietenă, dar nu a reuşit să o prindă. Apoi, Mollie i-a scris să găsească un moment potrivit ca să stea de vorbă, iar prietena i-a răspuns: „Bună, scumpa mea, te rog să mă ierţi. Ca să fiu sinceră, acum trec printr-o fertilizare în vitro, deci programul meu e dat peste cap. Dar o să am o pauză peste câteva săptămâni, aşa că poate vom reuşi să vorbim atunci.” Lui Mollie i-a plăcut acest mesaj, parţial fiindcă a putut să empatizeze cu sentimentul de vinovăţie şi cu senzaţia de copleşire a prietenei sale şi parţial fiindcă a admirat curajul ei.

LIZ: încă îmi e greu să mă deschid cu adevărat în fata oamenilor. Iar când îmi

r

arăt vulnerabilitatea, mereu mă simt obligată să o leg de vreo glumă sau de vreun „dar, de fapt, sunt perfect în regulă”. în timp ce scriam împreună cartea de faţă, Mollie mi-a atras atenţia

că această tendinţă apare în poveştile mele din fiecare capitol: „Am fost extrem de anxioasă timp de trei luni, însă am învăţat să fac faţă şi, abracadabra, totul merge ca uns!”

Adevărul: perfecţionismul meu se mai face simţit din când în când. Iar uneori, Maxim trebuie să mă întrebe de mai multe ori înainte să recunosc că sunt deprimată. Totuşi, observ unele îmbunătăţiri. Acum înţeleg că vechile mele convingeri emoţionale se bazau pe presupuneri false (că Maxim m-ar părăsi dacă nu aş fi chiar perfectă), aşa că îmi este mai uşor să mă desprind de ele şi să îi spun deschis: „Sunt stresată astăzi şi mă enervează că îti sorbi

f **I**

cafeaua atât de zgomotos!” (Vezi? Tot simt nevoia să închei cu o glumă.)

IDEI-CHEIE

- Poţi să ai tendinţe perfecţioniste chiar dacă te simţi departe de a fi perfect.
- Renunţă la ideea că perfecţionismul te ajută.
- Descoperă momentul în care ai învăţat că trebuie să fii perfect pentru a fi apreciat.
- Caută breşe în discursul perfecţionist pe care ţi-l adresezi ţie însuţi.
- înlocuieşte obiectivele de simulare cu obiectivele orientate spre reuşită.
- Recunoaşte când a face suficient de bine un lucru este suficient.
- îndepărtează-te de gândirea de tip „totul sau nimic” şi evită cuvintele „mereu” şi „niciodată”.
- Dă-i un nume perfecţionistului tău interior şi găseste-ti un model de urmat imperfect.

01 Adeseori, perfecţionismul şi nevoia de control se manifestă sub forma unor tulburări alimentare. Dacă te confrunţi cu aşa ceva, adresează-te unui medic specialist. (N. a.)

CAPITOLUL 6

Disperarea

Observaţie şi avertisment: *Acest capitol include descrieri ale gândurilor suicidare. Nu suntem terapeuţi autorizaţi, iar sfaturile pe care le dăm au funcţionat pentru Mollie, dar s-ar putea să nu funcţioneze pentru tine. Capitolul de faţă nu a fost conceput ca un substitut pentru obţinerea de ajutor. Dacă ai gânduri suicidare, te rugăm să suni la TelVerde Antisuicid – 0800 801 200 – sau să consulţi secţiunea „Resurse pe tema sinuciderii”. Poţi, de asemenea, să apelezi la un prieten sau o rudă în care ai încredere. Chiar dacă nu vrei să vorbeşti, simpla prezenţă a cuiva (la modul fizic sau la telefon) te poate opri să îţi faci singur rău.*

Viaţa începe de cealaltă parte a disperării.

Jean-Paul Sartre

MOLLIE: La opt luni după ce a fost publicată prima noastră carte şi la două luni după ce am împlinit 32 de ani, am încetat să îmi mai doresc să fiu în viată.

I

Nu este o poveste pe care să o pot împărtăşi cu uşurinţă. Sunt o persoană

discretă şi îmi vine greu să îmi imaginez că întreaga mea familie va afla toate aceste lucruri, ca să nu mai vorbim despre cititori. Dar din cauză că există o stigmatizare foarte dură aplicată unor astfel de sentimente, cred că este important să le dau glas.

Nu căzusem niciodată în depresie şi nu avusesem niciodată de-a face cu bolile mintale. Eram în general optimistă, aveam un loc de muncă bun şi o căsnicie stabilă. Colegii mă descriau ca fiind de neclintit. Prietenii îmi spuneau în glumă „Preşedinta”, deoarece eu

formasem grupul nostru şi eu îi ţineam pe toţi laolaltă, eu organizam reuniuni şi puneam la cale cadouri-surpriză pentru aniversări. Soţul meu mă considera o persoană incredibil de calmă şi de echilibrată.

Dar toate aceste trăsături dispăruseră. De luni întregi, mă confruntam cu dureri de picioare atât de crunte, încât nu mai eram în stare să merg mai mult de zece minute fără chinuri sau să stau în picioare mai mult de cinci minute. Doctorii nu putuseră să îmi ofere decât o ameliorare a simptomelor, iar când aceasta nu funcţiona, credeau că durerea e doar în capul meu. Disperată, am fost de acord ca un medic să-mi facă o injecţie

experimentală cu plasmă sangvină, ceea ce mi-a agravat durerile. Eu şi soţul meu, pe nume Chris, tocmai ne mutaserăm în Los Angeles, unde nu aveam niciun prieten. Eu lucram de acasă şi eram extrem de izolată. Ne f

pregăteam să încercăm să facem un copil, dar în ultimele trei luni, nu îmi mai venise ciclul din pricina stresului (ceea ce se poate întâmpla dacă organismul produce prea mult cortizon, hormonul stresului), astfel că era imposibil să rămân însărcinată. Nu mai puteam să îmi folosesc mecanismele proprii de a face faţă anxietăţii, adică mersul pe jos şi alergatul. Nu mai dormeam de câteva săptămâni. Nu vedeam nicio modalitate prin care toate astea să se rezolve. Ştiam că durerea nu era în capul meu – dar cum aş fi putut să primesc ajutorul de care aveam nevoie, din moment ce doctorii nu mă credeau? Cum să îmi revină ciclul, dacă starea mea psihică era la pământ din cauza durerii? Cum să îmi găsesc un nou serviciu, dacă mă simţeam atât de deprimată, încât abia puteam să rezist la actualul job?

Visurile mele privitoare la o viaţă care merită să fie trăită au fost înlocuite de dorinţa de a sări în fata unui tren. în

timpul unui zbor între Los Angeles şi San Francisco (jobul meu presupunea

să fac această navetă de două ori pe lună), am ales numărul unui tren şi un loc anume şi le-am trecut în aplicaţia de notite din telefon. Am scris un bilet de adio familiei mele. Planul era să las biletul în camera de hotel şi să iau un

taxi până la o gară. După ce am părăsit aeroportul şi am ajuns la hotel, m-am aşezat la masă şi mi-am recitit biletul de

adio. Am început să tremur. N-am reuşit să decid să-mi chem o maşină. Am ieşit

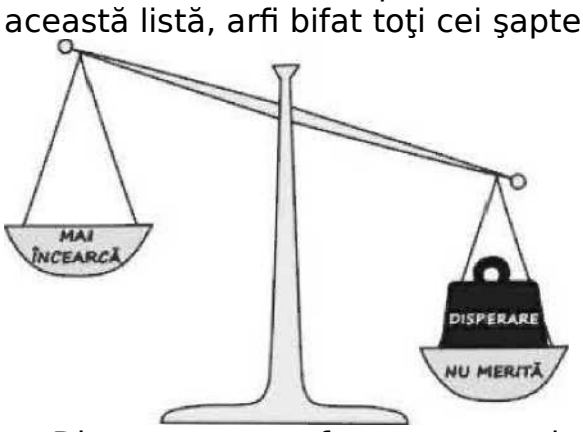
din hotel şi am făcut câţiva paşi pe faleza Embarcadero. Era o vreme neobişnuit de caldă pentru luna octombrie, iar San Francisco clocotea. Oamenii alergau şi se plimbau pe lângă mine, fără să mă bage în seamă. Am mers aşa, cu dureri fizice şi mintale, cu lacrimile curgându-mi pe obraji. M-am întors la hotel, m-am întins pe pat şi am plâns în hohote, până când am adormit îmbrăcată.

Asta înseamnă disperare.

Cuvântul „disperare” nu este folosit prea des de oameni pentru a-şi descrie starea emoţională. Până în 2020, disperarea nici măcar nu era definită clinic, în funcţie de un anumit set de criterii.[1] în opinia cercetătorilor de azi, există şapte indicatori ai acestei stări:

- Lipsa speranţei
- Stimă de sine scăzută
- Senzaţia că nu eşti iubit
- îngrijorări frecvente
- Singurătate
- Neajutorare
- Compătimire de sine[2]

Unii dintre aceşti indicatori se suprapun cu criteriile de diagnosticare a depresiei severe sau a tulburării de anxietate generalizată. Dar ultimii trei (singurătatea, neajutorarea şi compătimirea de sine) nu sunt incluşi printre simptomele niciunei alte afecţiuni specifice din spectrul psihiatric.- Altfel spus, disperarea presupune depresie şi anxietate, dar dacă se adaugă absenţa speranţei, singurătatea, lipsa de iubire, neajutorarea şi compătimirea de sine, atunci vorbim despre cufundarea în cea mai neagră disperare. Dacă Mollie ar fi văzut această listă, arfi bifat toţi cei şapte indicatori.



Disperarea e un fenomen care ia amploare în Statele Unite, la fel şi decesele provocate de ea (sinucideri sau morţi cauzate de consumul

de alcool şi droguri). Decesele care survin din disperare reprezintă una dintre principalele cauze pentru care, începând din 2016, speranţa de viaţă este în scădere. Cercetătorii au descoperit că simptomele disperării au crescut în toate categoriile demografice la cei cu vârste între 30 şi 40 de ani.4 Ei atribuie

această creştere unei combinaţii între faptul că persoanele de peste 30 de ani trec printr-o etapă stresantă a vieţii şi faptul că societatea oferă opţiuni de angajare tot mai dezavantajoase şi tot mai puţine legături sociale.

S-ar putea ca versiunea ta de disperare să nu fie la fel de nocivă, punându-ţi viaţa în pericol, ca în cazul lui Mollie. S-ar putea să te simţi blocat într-un loc de muncă, într-o relaţie sau în orice alt gen de situaţie aparent lipsită de speranţă. S-ar putea să te simţi izolat şi singur. Poate că nu te confrunţi tu însuţi cu disperarea, dar ai pe cineva drag care o face. Ori poate că eşti în punctul în care a fost şi Mollie, sau chiar mai rău, caz în care te sfătuim cu tărie să vorbeşti cu un specialist în sănătate mintală (asta a contat enorm în cazul lui Mollie) sau să suni la TelVerde Antisuicid, formând numărul 0800 801 200. Pentru mai multe informaţii despre cum să găseşti susţinere, vezi secţiunea „Resurse pe tema sinuciderii” de la pp. 325-326. De asemenea, încearcă să apelezi la un prieten sau la o rudă în care ai

încredere. Chiar dacă nu vrei să
vorbeşti, simplul fapt de a mai fi cineva prezent (fizic sau măcar telefonic) te poate împiedica să îţi faci rău.

7

Indiferent de felul în care arată disperarea în cazul tău, ştim din experienţa personală şi din cercetări că este bine să cauţi ajutor cât mai rapid. Există modalităţi de a o depăşi, însă demersurile trebuie să fie însoţite mereu de ***r***
susţinere din partea unui specialist, pentru că e foarte dificil să te confrunţi cu această emoţie
I ***I***
de unul singur. Din păcate, nu există niciun truc care să te scape ca prin magie de disperare, iar lăsarea ei în urmă necesită ceva timp. 0 parte dintre sfaturile pe care le vom oferi în acest capitol se referă strict la depăşirea unui singur episod întunecat.

Dar, înainte de toate, vrem să te ajutăm să uiţi trei poveşti care ni se spun frecvent despre disperare.

MITURI DESPRE DISPERARE

Mitul nr. 1: Concentrează-te pur şi simplu pe altceva – şi vei fi bine r

C

el mai periculos mit este acela că suferinţa
poate fi anihilată printr-o corectă abatere a
atenţiei, printr-o mică discuţie încurajatoare, luminoasă, ori amintindu-ţi să priveşti partea plină a paharului. A le cere oamenilor să îşi ignore disperarea este ineficient, dăunător şi la fel de crud ca a le spune să nu pună la suflet
moartea cuiva drag sau să ignore durerea teribilă cauzată de un os rupt.

Recuperarea începe prin a lua în serios disperarea. Dacă recunoşti că treci printr-o perioadă foarte grea, nu înseamnă că te complaci în văicăreală sau că dai dovadă de slăbiciune. înseamnă că faci primul pas spre a fi auzit (uneori, chiar de către tine însuţi) şi spre a găsi modalităţi prin care să nu te mai simţi complet singur.

Mulţi oameni sunt speriaţi să îşi numească problema şi să vorbească despre propria disperare, pentru că există o anumită ruşine legată de această emoţie, precum şi o frică de a fi etichetat drept „nebun" sau „periculos". (Pentru o vreme, înainte să le spună soţului şi terapeutului ei despre gândurile sale suicidare, Mollie era îngrijorată că dacă se va deschide în faţa lor, va ajunge imediat într-un spital de psihiatrie.) în plus, mulţi alţii se tem că nu vor şti cum să reacţioneze atunci când cineva drag va cădea în disperare. Cercetările arată însă că discuţiile deschise, lipsite de orice critică, în care prietenii sau familia dau glas acelor frici, asigurându-l pe cel în cauză că nu e singur şi permiţându-i să le împărtăşească starea lui de spirit, reduc probabilitatea ca persoana afectată să îsi materializeze intenţiile sumbre.- f
I
Acest lucru este valabil pentru aproape toate emoţiile dificile. A le numi şi a vorbi deschis
> ***I***
despre ele ajută; nu doare. în definitiv, nu este ca şi cum ai putea cu adevărat să le abaţi atenţia oamenilor de la ceva care le ocupă integral mintea la momentul respectiv.

Acestea fiind spuse, dacă eşti disperat, iar cei din jur încearcă să te facă să te simţi mai bine spunându-ţi că şi ei sunt mohorâţi din când în când, ai acordul nostru să îţi dai ochii peste cap. în San Francisco, Mollie nu era doar „puţin tristă". Simţea că se îneacă, fără speranţa că va ieşi la suprafaţă ca să ia o gură de aer.

Deseori, disperarea este prea intensă pentru a fi ţinută sub control numai cu ajutorul prietenilor şi al familiei, dar este exact tipul de emoţie pe care terapeuţii, asistenţii sociali, psihologii şi psihiatrii sunt instruiţi să o abordeze. S-ar putea să nu ai încredere să le împărtăşeşti disperarea ta, temându-te că o astfel de stare li se va părea „prea mult". Dar tocmai pentru asta există specialişti în sănătate mintală!

Mitul nr. 2: Viaţa ta e prea bună pentru a te simţi disperat

1 e-ai întrebat vreodată: „De ce mă simt atât de rău, când alţi oameni sunt cu siguranţă într- o stare mai proastă decât mine?" şi, imediat după aceea, te-ai simţit de zece ori mai groaznic? Scriind această carte, am început câteva fraze cu ceva de genul: „Ştim că suntem norocoase, noi ducem vieţi destul de bune..." Dar, în general, atunci când ne judecăm pentru că suntem disperaţi, nu reuşim decât să ne afundăm şi mai tare în beznă.

I

Mollie încerca deseori să îsi amintească

I

faptul că nu era torturată în vreo închisoare şi nici nu se confrunta cu dependenţa de droguri. Dar aceste gânduri nu o făceau să se simtă mai bine; o făceau să se simtă nerecunoscătoare şi slabă. Când, în sfârşit, şi-a găsit curajul să o sune pe dulia, prietena sa care e asistentă socială, şi să-i mărturisească printre lacrimi cât rău îi este şi cât de vinovată se simte din această cauză, dulia a întrerupt-o: „Nu cred că nivelurile de suferinţă pot fi comparate. Când eşti într-o stare proastă, eşti într-o stare proastă."

Disperarea este ceva absolut pentru persoana care trece prin ea. Dacă ţi-e greu, atunci ţi-e greu. Nu există un judecător suprem care să hotărască dacă „meriţi" sau nu să simţi disperare. Da, fără îndoială că sunt oameni pe lumea asta care o duc mult, mult mai rău decât tine. însă tu suferi în continuare, iar sentimentele tale sunt la fel de reale şi de

I importante.

De obicei, următoarele formulări sunt un indiciu că acela care le spune nu este pregătit să te susţină. Ştim din experienţă că e dificil să uiţi astfel de exprimări şi să le opreşti din a-ţi provoca greaţă, făcându-ţi stomacul să se răsucească de vinovăţie sau furie (sau ***f*** I ambele). încearcă să nu le pui la suflet.

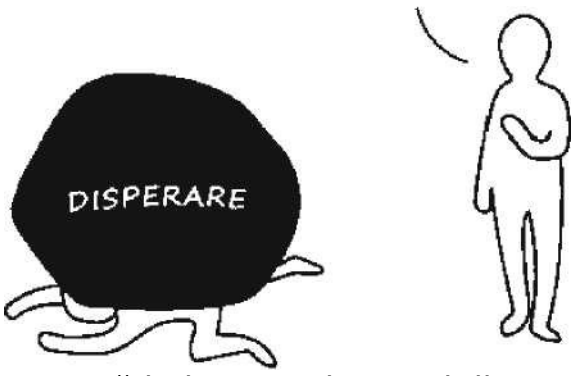
„Cel puţin, tu nu ai parte de..."

- „Ştiu exact cum te simţi, pentru că şi eu m-am confruntat cu... [ceva nici pe departe asemănător]."
- „Cunosc pe cineva care a trecut printr- o stare similară şi am fost

J

impresionat de cât de bine s-a descurcat."
- „Sunt sigur că te-ai simţi mai bine dacă pur şi simplu ai putea să..."
- „Ce-ar fi dacă ai încerca să te gândeşti la asta din altă perspectivă?"
- „Priveşte jumătatea plină a paharului."

Al ÎNCERCAT SĂ VEZI PARTEA BUNĂ?



Dacă i-ai spus cuiva unul dintre aceste lucruri, gândeşte-te dacă nu ar trebui să îţi ceri scuze. La facultate, Mollie avea o prietenă care se lupta cu depresia, pe care a sfătuit-o atunci: „Ce-ar fi dacă pur şi simplu ai înceta să te concentrezi asupra a ceea ce ar putea să meargă prost?” Privind înapoi, şi-a dat seama că sfatul ei nu fusese de niciun ajutor. Mollie a sunat-o recent pe această prietenă (14 ani mai
târziu) pentru a-i cere iertare, iar gestul ei a fost apreciat.

Mitul nr. 3: Disperarea este permanentă, ceea ce înseamnă că ai creierul avariat

tii, ori toată lumea se simte asa într-o i *
oarecare măsură şi nu vorbeşte despre asta, ori sunt complet singură”, spune plângând personajul lui Phoebe Waller-Bridge în serialul *Fleabag.* „Ceea ce nu e chiar deloc amuzant.”

Când treci prin asta, s-ar putea să te simţi de parcă ai fi singurul de pe planetă căruia nu îi merge bine. După cum am menţionat în capitolul 2, avem tendinţa să comparăm filmările noastre din culise cu hightlight reel- urile altora. Dacă ţi se lasă impresia (în mod fals) că toţi ceilalţi sunt permanent fericiţi, este uşor să crezi că, deoarece eşti singurul care se simte foarte rău, ceva trebuie să fie profund în neregulă cu tine şi că aşa va fi mereu.

Dar nu eşti nici pe departe unic în lupta cu disperarea. Mollie s-a simţit uşurată când a aflat de la psihoterapeutul şi de la medicul ei curant că pornirile suicidare sunt mai răspândite în societatea actuală decât e dispusă aceasta să recunoască – şi că multe persoane se recuperează în urma lor. Din nefericire, credem că astfel de gânduri ne fac atât de problematici, încât nu vom fi înţeleşi sau acceptaţi de ceilalţi niciodată, iar din acest motiv ne abţinem să le împărtăşim cu oamenii din jur. Iar câtă vreme nu le împărtăşim, ne împiedicăm să obţinem două lucruri: 1) să descoperim că alţii au avut gânduri identice, dar că ele au trecut până la urmă, şi 2) să primim ajutorul de care avem nevoie pentru a ne procesa frământările obsesive, astfel încât să nu se transforme în acţiuni.

I

CUM SE SIMTE CE ESTE POSIBIL

Fie că disperarea ta se manifestă prin „Nu vreau să trăiesc”, prin „Nu îmi pot imagina cum să mai fac munca asta încă o lună, dar nu am alternativă” sau prin „Nu există nimeni pe lume care să mă iubească”, acesta este genul de stări despre care nu suntem încurajaţi să vorbim deschis. Aşadar, când trecem prin ele, ne lipseşte şansa de a ne fi pregătit sau de a fi învăţat ceva de la alte persoane din viaţa noastră care poate că s-au confruntat cu asemenea emoţii în trecut. Drept rezultat, suntem deseori şocaţi de cât de groaznică e disperarea. Cum ar putea exista un scop într- un astfel de sentiment? Cum am putea supravieţui când ne simţim atât de rău?

'k'k'k

MOLLIE: M-am luptat cu gândurile suicidare timp de câteva luni, deşi nu au mai fost niciodată la fel de intense ca în acea seară din San Francisco. Intenţia

I

mea de atunci m-a speriat atât de tare, încât m-am deschis în fata soţului şi a ***iii*** terapeutului meu. Le-am destăinuit că nu voiam să acţionez, adică să mă sinucid, dar că nici nu voiam să mai trăiesc. Soţul meu m-a ajutat ascultându-mă fără să mă judece (spunându-mi în acelaşi timp, cu toată fermitatea, că nu este în regulă să îmi iau viaţa), deşi eu ştiam că îl îngrozisem, iar terapeutul m-a ajutat să înţeleg dorinţa din spatele comportamentului meu. Mi-a descris-o ca fiind precum „a te uita peste graniţă şi a hotărî dacă vrei sau nu să treci dincolo”. Până la urmă, după ce m-am uitat îndeajuns peste graniţă, am decis că nu vreau să fac acea alegere. Gândul de a mă arunca în fata unui tren îmi aducea încă o l

oarecare uşurare, dar nu îmi mai făceam planuri la modul concret.

Uneori, este suficientă o singură frază pentru a ne ţine în viaţă. Când i-am mărturisit terapeutului meu că vreau să renunţ la tot, mi-a spus: „Asta nu sună ca şi cum ai fi tu, nu sună ca Mollie pe care o cunosc.” M-am gândit o grămadă la acea frază – şi m-a ajutat să merg mai departe. Un amic a fost ajutat de către terapeutul său în privinţa gândurilor suicidare când acesta din

urmă ¡-a spus doar atât: „Dacă ai pleca, mi-arfi dor deţine.”

Şi medicamentele au avut o l

contribuţie. Am folosit acelaşi

J **/**

antidepresiv ca o rudă a mea, în cazul căreia îşi făcuse efectul. De asemenea, a fost extrem de util să vorbesc cu oameni care avuseseră astfel de gânduri şi care se întorseseră printre noi. L-am ascultat pe scriitorul Parker Palmer vorbind la un podcast despre faptul că tot ce reuşea să facă în cursul depresiei sale era să iasă la plimbare în mijlocul nopţii, când nu-l vedea nimeni. L-am ascultat pe scriitorul Andrew Solomon descriindu-şi propria experienţă cu privire la ideile de sinucidere: „Un aspect al depresiei este conştiinţa profundă a faptului că doctorii – care te încurajează, asigurându-te că judecata ta e nelalocul ei – greşesc. Eşti în contact cu grozăvia propriei vieţi.”^ Am citit cărţile *Faith* de Sharon Salzberg şi *When Things Fall Apart* de Perna Chodron. Şi am vorbit cu trei prieteni care avuseseră înaintea mea gânduri suicidare. Pe când scânceam la telefon, incapabilă să le spun în fraze întregi cât de rău fusese, aceştia mă asigurau: „Ştiu. Ştiu. Sunt alături de tine.”

Timp de luni întregi, m-am întrebat: „Cine eşti când nu mai vrei să trăieşti? Când amănuntele vieţii tale sunt prea greu de suportat?” Ceea ce îţi pot spune despre acea

perioadă oribilă e următorul lucru: în unele zile, este suficient să ajungi la ora de culcare – sau măcar până după cină – şi să fi reuşit să alungi gândurile care te-au măcinat toată ziua, spunându-ţi că niciodată nu va fi bine, aşadar că nimic nu contează. Este suficient să reuşeşti ***t t*** să te opreşti din plâns câteva minute şi să îţi dai cu apă pe faţă, când observi că ai făcut băşici pe pleoape din cauza lacrimilor care nu încetează să curgă. Este suficient să te bagi în pat, să porneşti pătura electrică şi să închizi ochii, sperând că mâine va fi un pic mai bine, şi să poţi adormi doar imaginându- ţi o pânză subţire a umanităţii care te leagă de toţi cei care suferă în acelaşi timp cu tine. în unele zile, asta e tot ce poţi să faci, dar eu sunt aici pentru a-ţi spune că este suficient. Pentru tine, cel din miezul lucrurilor, s-ar putea să nu pară suficient ca să te ţină în viaţă, dar îţi promit că este.

Am continuat să sper că va avea loc un miracol, că mă voi trezi eliberată de durere. Sau că o să găsesc un doctor care să mă creadă şi să mă vindece.

I

Dar bineînţeles că niciunul dintre aceste

r

lucruri nu s-a întâmplat, aşa că am simţit cum speranţa mi se spulberă. în cele din urmă, am renunţat la căutarea speranţei, m-am întors către mine însămi şi acolo am găsit credinţa. Chiar dacă nu ştiam cum arată speranţa, mam agăţat de credinţa că, într-un final, voi izbuti să descopăr o modalitate de a merge mai departe.

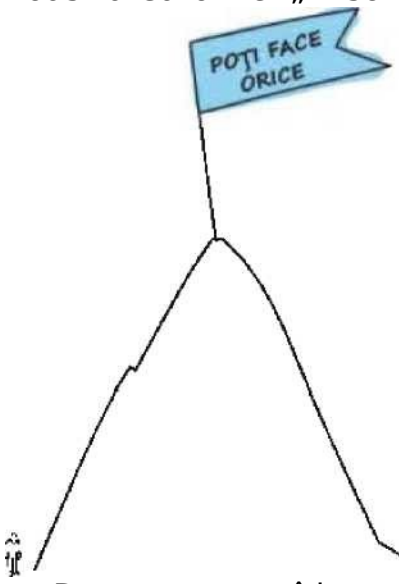
CUM SĂ LUCREZI LA ASTA

Qând vine vorba despre disperare, nu există scurtături. E posibil ca vindecarea să fie un proces chinuitor, care să dureze luni sau ani. Dar *poţi* înainta. S-ar putea chiar să ai parte de clipe de uşurare în timp ce faci asta. în secţiunea de faţă, te vom ajuta mai întâi să supravieţuieşti pe moment. Apoi, te vom ghida către redescoperirea speranţei, găsirea sprijinului emoţional şi ieşirea – înceată, dar sigură – din întuneric.

1. Tot ce trebuie să faci este să depăşeşti momentul prezent

Disperarea poate transforma o seară într-un interval nesfârşit. în zilele în care durerea ***t*** cronică şi depresia lui Mollie erau la apogeu, de multe ori se gândea, la patru după-amiaza: „Trebuie doar să rămân trează încă cinci ore. Cred că pot asta.”

A te concentra doar pe ceea ce simţi că poate fi făcut se numeşte *fragmentarea timpului.* Cu cât suferi mai mult, cu atât creşte necesitatea de a împărţi timpul în bucăţi mai mici. „într-o perioadă foarte grea, am renunţat la ideea de a o lua zi cu zi”, ne-a relatat cititoarea noastră Caroline. „în schimb, mi-am propus să o iau moment cu moment.”-



De asemenea, îţi recomandăm să te răsfeţi puţin, atât timp cât ceea ce alegi să faci nu este dăunător. Vei descoperi adesea că partea din tine care simte plăcere nu a fost cu totul anihilată. Imaginează-ţi ceva plăcut şi lasă-te dus; gândeşte-te la îngheţată, la filme uşurele ori la dusuri fierbinţi. Ar fi util şi să găsesti un

J I J >

roman gros sau, dacă nu te poţi concentra asupra lecturii (Mollie nu a reuşit să citească o carte luni întregi), încearcă un serial cu şapte sezoane de care să te foloseşti pe post de evadare prelungită. „Excesul de Netflix îmi oferă o gură de aer atunci când emoţiile crunte ameninţă să mă sufoce”, ne-a spus prietena noastră Candice.

Este posibil să descoperi că lucrurile pe care înainte le considerai frivole îţi aduc linişte.

I I

Când se lupta cu disperarea, Sophia, o altă prietenă, căreia nu îi plăcuseră niciodată animalele, a început să se bucure stând în preajma câinelui vecinilor ei. în plus, a început să doarmă mai mult, să petreacă ore întregi seara şi dimineaţa întinsă în pat, ascunzându- se de lume în propriul cocon. Atunci când cititoarea Megan a fost cu moralul la pământ, şi-a cumpărat un ursuleţ de pluş pe care să îl strângă în braţe în timp ce urmărea nenumărate episoade din spectacolul televizat *The Great British Bake Off.*

Nu în ultimul rând, admite că este în regulă să treci prin stări emoţionale puternice sau ca emoţiile să lipsească total şi observă felul în care acestea vin şi pleacă. Poate că ai o dimineaţă groaznică, urmată de o după-amiază mai bună. „Stările de spirit sunt asemănătoare fronturilor atmosferice – apar şi dispar”, scrie psihoterapeuta Lori Gottlieb în cartea sa *Poate ar fi bine să discuţi cu cineva.*- Chiar dacă ti *r i* pare o cauză pierdută, dedică-te fragmentării timpului şi aşteaptă să vezi dacă te simţi o idee mai bine peste zece minute, în dimineaţa sau în săptămâna următoare. O zi proastă, ba chiar şi o lună întreagă nu prezic neapărat alunecarea eternă într-o spirală descendentă.

DE FĂCUT

1. TRECI PESTE

Doliul

Spre finalul luptei sale de zece ani împotriva cancerului, socrul lui Liz, Nikolai, a suferit un atac cerebral în urma căruia nu a mai fost capabil să vorbească sau să se mişte.

I
Cântăreţ de muzică
I
populară de origine rusă, Nikolai se remarcase mereu ca fiind sufletul petrecerilor. Internat pe timpul sărbătorilor de iarnă, a cerut să-i fie decorată camera de spital cu luminiţe pâlpâitoare şi vrut muzică de Crăciun interpretată la acordeon. Infirmierele treceau regulat pe la el şi cântau împreună „We Wish You a Merry Christmas” şi „Dreidel, Dreidel, Dreidel”.

După ce Liz i-a adresat cuvintele de adio, cu mare efort şi-a ridicat mâinile în aer
I
şi le-a fluturat încet, ca un ultim salut. A doua zi, la trei dimineaţa, s-a stins.

Imediat după o astfel de pierdere, lumea se opreşte în

2. Stabileste-ti mici obiective cotidiene

I i

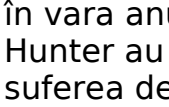
Când eşti disperat, sunt extrem de multe lucruri care ţi-ai dori să meargă mai bine. Cu luni întregi înaintea acelei seri din San Francisco, Mollie se simţea în cădere liberă: fiecare zi i se părea mai groaznică decât precedenta, iar gândurile suicidare deveneau din ce în ce mai intense. Era de parcă ar fi picat într-un canion, fără să ştie când se va izbi de fund – sau cum arată versiunea personală de prăbuşire. Aceasta este partea înfricoşătoare: în timpul căderii în disperare, simţi că pierzi orice control. Starea ta mintală s-a deteriorat, aşa că poate fi copleşitor să încerci să te confrunţi cu absolut orice.

Iată primul gest care ajută: când eşti în cădere liberă, tot ce trebuie să faci e să înfigi în peretele prăpastiei, zi de zi, câte un piolet de care să te agăţi. Aceştia nu vor opri căderea, dar o vor încetini. în fiecare dimineaţă, alege un lucru pe care să îl duci la bun sfârşit în ziua respectivă. Scopul tău poate să fie unul foarte simplu, precum a trimite un singur mesaj, a duce gunoiul sau a te da cu deodorant.

. PAŞI MARI CĂWP TE SIMŢI PI SPERAT ¡

SPĂLATUL RUFELOR
***O* MASĂ SĂNĂTOASĂ**

RĂSPUNSUL LA UN MESAJ
UN T7P PE



EXERCIŢIU
CURAJUL *DE A CERE AJUTOR*

Aceste mici acţiuni îndeplinesc o funcţie importantă: te instalează din nou la conducerea vieţii tale, chiar dacă pentru doar câteva minute. Stabilirea fie şi a celui mai J
mărunt obiectiv şi atingerea lui te ajută să porneşti pe drumul către un viitor mai plin de speranţă. Mollie avea tendinţa de a desconsidera miniobiectivele: „în regulă, deci azi am mers la farmacie. Asta e realizarea mea? în comparaţie cu ceea ce puteam înainte să fac într-o zi, nu înseamnă nimic. Pe cine păcălesc?” Dar, de-a lungul săptămânilor şi lunilor, micile ei acţiuni s-au adunat. Treptat, a simţit cum independenţa, curajul şi speranţa încep să îi revină. întâi, a avut impresia că face zece paşi înapoi şi unul înainte. Pe urmă, doi paşi înapoi şi unul înainte. Iar câteva luni mai târziu, a început să se ridice din prăpastie.

Dacă nu reuşeşti să demarezi, poate fi de ajutor să te setezi pe pilot automat. „Când nu aveam energie pentru nimic, mă prefăceam că sunt un personaj dintr-un joc video”, ne-a spus cititorul nostru Sam. Această tehnică de distanţare scade intensitatea emoţiilor şi
I li
facilitează intrarea în acţiune. „Eu, cel din jocul video, trebuia să fac un duş. Pur şi simplu mă uitam la corpul meu cum deschide robinetul şi rămâne sub jet. într-un final, mintea mea îl ajungea din urmă şi îşi dădea seama că îi place apa fierbinte”, şi-a amintit SamJ-[3]-

Poţi, de asemenea, să îţi pui la vedere un memento. La câteva luni după acea seară din San Francisco, Mollie s-a alăturat unui grup de femei care se întâlneau lunar la templu şi îşi cultivau împreună însuşirile pozitive, conform unei practici numite Mussar. Acolo, şi-au studiat calităţile şi s-au susţinut una pe cealaltă în încercarea de a face paşi mici în vederea introducerii lor în rutina zilnică şi / săptămânală. Mollie şi-a ales atributul *savlanut* („răbdare”, în ebraică), ce poate fi definit ca „spaţiul liber dintre chibrit şi fitil” – sau capacitatea de a îndura fără a suferi.[12] şj-a lipit pe computer o notiţă cu acest cuvânt şi a simţit alinare, fiindcă a considerat că e o trăsătură pe care şi-o poate dezvolta prin exerciţiu.
r

■ TE SIMp
DISPERAT

NU EACI
NIMIC
NIMIC NU *SE SCHIMBĂ*

ÎNCERCI
SĂ FACI CEVA MĂRUNT
ARE LOC O MICĂ SCHIMBAM
***TE* SIMŢI PupN MAI BINE**
CU TIMPUL, rp PAI SEAMA
***CĂ* TE SIMp**
MULT MAI BINE

3 Apelează la oameni care te înţeleg

în vara anului 2020, prietenii noştri Kate şi
Hunter au aflat că bebeluşul lor încă nenăscut ***f***
suferea de un sindrom rar, care presupunea malformaţii ale inimii şi ale creierului. După ce s-au consultat cu medicii, cu familia şi cu
• I
prietenii, au luat hotărârea agonizantă de a întrerupe sarcina.[12]

Imediat după pierdere, Kate şi Hunter au fost devastaţi. Pentru a-i ajuta să treacă mai uşor prin disperare, familia lui Kate le-a făcut cadou un weekend într-o căsuţă de pe malul mării. „Am mers până la un far din apropiere, la miezul nopţii”, ne-a povestit Kate. „Am găsit o bancă şi, în întuneric, am plâns şi i-am cerut iertare copilului nostru.”

în lunile următoare, Kate a început să vorbească zilnic cu o prietenă care, de asemenea, întrerupsese o sarcină din motive medicale. Ulterior, ne-a relatat: „Pentru că şi ea trecuse prin acelaşi lucru, am fost capabile să ne oferim una alteia susţinere, fără să ne judecăm. Avortul este o chestiune foarte sensibilă, iar uneori mă temeam de posibila reacţie a oamenilor. Dar cu ea nu trebuia să mă îngrijorez că spun ceva supărător. Experienţa pe care o împărtăşeam mi-a dat curajul de a apela la ea oricând şi de a fi complet deschisă în legătură cu felul în care mă simţeam.”

Kate şi Hunter s-au alăturat şi unui grup de sprijin pentru persoanele care trecuseră prin situaţii similare. „A fost bine să avem la dispoziţie un timp în care să vorbim despre experienţa noastră, ştiind că suntem ascultaţi atent. Chiar dacă nu avuseseră parte de exact acelaşi lucru, acei oameni ne-au înţeles. Nu a trebuit să ne apărăm sau să ne explicăm hotărârea; a existat doar un sentiment de compasiune îndreptat spre noi.”

Din când în când, Kate mai citeşte postările de pe un grup de Facebook aferent celui de sprijin, pentru a se simţi mai puţin singură. „îmi dau seama că nu voi trece niciodată peste asta”, ne-a mărturisit ea. „Dar faptul că am apelat la oameni care s-au confruntat cu situaţii similare m-a ajutat să înţeleg că disperarea va rămâne, însă nu va mai fi la fel. Susţinerea de care am avut parte a fost o oportunitate de a fi îndoliată şi de a fi bucuroasă în acelaşi timp.”

Una dintre zicalele preferate ale lui Liz este „0 problemă împărtăşită este pe jumătate rezolvată”. în toiul disperării, deseori simţim nevoia de a ne izola. Cu toate astea, deşi retragerea din lume poate să pară pe moment că ne protejează, a vorbi cu oameni care au trecut prin ceva asemănător este un mare pas către vindecare. (Atenţie! Tu eşti cel care apreciază dacă o altă persoană te înţelege sau nu. E posibil să ai rude sau prieteni bine intenţionaţi, dar incapabili să te înţeleagă cu adevărat şi să te susţină total.)

I **IX**

Şi nu uita: când împărtăşeşti o emoţie I I I I I
dificilă, nu trebuie să o prezinţi într-o formă şlefuită sau să adaugi vreun avertisment. Aşa cum scrie Molly Flinkman pe blogul ei, deseori spunem ceva de genul: „Sunt destul de obosită. încă mă adaptez la programul bebeluşului”, când ceea ce vrem să transmitem este: „Plâng toată ziua şi toată noaptea – e un miracol că nu plâng şi acum – pentru că acest copil nu vrea să doarmă decât dacă îl ţin în braţe. Iar alăptatul este atât de dureros, încât am început să înjur în miez de noapte ca să pot face faţă.”[14] Ea numeşte asta „durere lustruită” – şi nu e de niciun folos. Oamenii cărora le pasă de tine vor fi deschişi la adevăr şi te vor asculta cu onestitatea şi vulnerabilitatea de care şi tu dai dovadă.

în unele cazuri, izolarea nu este autoimpusă: o simţim deoarece suntem forţaţi de alţii. Pe când lucra la un ONG, cititoarea noastră Gina a fost agresată şi ostracizată de către colegii săi. încrederea ei în propria persoană a primit o lovitură extrem de puternică, astfel că atunci când şefii i-au spus că nimeni altcineva nu va mai dori vreodată să o angajeze, Gina i-a crezut şi s-a prăbuşit în disperare. Se simţea captivă într-un job care îi distrugea sănătatea mintală şi nu era capabilă să facă nimic pentru a-şi îmbunătăţi situaţia.

CINEVA
TE ÎNŢELEGE

în disperare de cauză, Gina s-a înscris într- un club social pentru femei. Participarea la evenimentele acestuia a ajutat-o să îşi creeze relaţii în afara sectorului nonprofit. Pe măsură ce a discutat cu membrele clubului despre munca sa şi despre aspiraţiile sale profesionale, i-a fost oferit nu numai sprijin
emoţional, dar au apărut şi oportunităţi de angajare. în cele din urmă, Gina a reuşit să facă tranziţia către o nouă funcţie într-o altă ***t*** I
companie, unde se simte mult mai bine. Ceva asemănător i s-a întâmplat lui Mollie. Când în sfârşit a vorbit deschis despre durerea ei cronică, după un an şi jumătate în care o ascunsese, un prieten i-a făcut legătura cu o fostă colegă de clasă care trecuse prin ceva similar. Mollie i-a trimis un e-mail, iar aceasta ia răspuns ataşându-i un articol revelator din *The New Yorker* despre durerea cronică.

Acel cineva care înţelege ar putea chiar să însemne ceva. în timp ce era în vacanţă, Mollie a şchiopătat prin Olympic Naţional Forest, ducându-se să admire cel mai bătrân molid Sitka din lume. Privind copacul milenar, a simţit o anumită pace. „A trăit suficient cât să vadă zece vieţi de-ale noastre”, s-a gândit ea. Orice probleme ar fi avut Mollie, acestea păreau mai puţin copleşitoare în contextul vastei istorii a vieţii pe Pământ.

Ce să faci dacă un om care resimte disperare apelează la tine

în cazul în care cineva îţi
I vorbeşte deschis despre acest lucru, probabil că s-a codit o perioadă dacă să îţi spună sau nu. întâi de toate, fă-l să se simtă în siguranţă. Ascultă-l fără să îl judeci şi evită să intri direct în modul de „reparare”. Nu înseamnă că sugestiile sunt rele în sine, dar folosirea expresiilor de tipul „Dacă ai putea doar să...” ori „Ai încercat să...?” lasă să se înţeleagă că problema ar fi fost rezolvată dacă respectivul s-ar fi străduit mai mult, ar fi făcut cercetări mai aprofundate sau ar fi fost puţin mai abil.

în schimb, linisteste-l şi

****** ***II*** ***I***

oferă-i alinare, lată câteva fraze pe care să le încerci:

- „Chiar dacă nu am simţit pe propria piele prin ce treci, vreau să ştii că nu-mi e indiferent ce se întâmplă cu tine.”

4. Distanţează-te de oamenii care nu te înţeleg

„Sunt foarte mulţi care se tem să spună că au nevoie de ajutor – şi ştiu cât este de greu nu doar să vorbeşti, ci să mai fii şi refuzat atunci când o faci”, a declarat Meghan Markle într-un interviu cu Oprah din martie 2021. După ce s-a căsătorit cu prinţul Harry şi a intrat în familia regală britanică, Meghan a devenit ţinta hărţuielilor rasiste atât pe internei, cât şi din partea

presei, l-a mărturisit lui Oprah că nu i sa mai îngăduit să îşi părăsească locuinţa şi că a început să aibă gânduri „serioase şi înfricoşătoare”. Iar la un moment dat, „pur şi simplu nu a mai vrut să fie în viaţă”.

Când, în sfârşit, a prins curaj să ceară ajutor, membrii familiei regale au refuzat-o, ba nici măcar nu i-au permis să caute susţinere în altă parte. Ar fi inacceptabil, i-au spus aceştia. „Mi s-a părut înspăimântător, şi nu am ştiut la cine să apelez”, a recunoscut Meghan, adăugând că i s-a destăinuit lui Harry şi că, până la urmă, s-a îndreptat către prietenele cele mai bune ale prinţesei Diana, fiindcă „cine altcineva ar putea înţelege cum este cu adevărat în interior?”. într-un final, ea şi Harry au hotărât să renunţe la titlurile regale şi să se mute în Statele Unite.

o

ptSPERARE DISPERARE DISPERARE

ÎMPĂRTĂŞITĂ ÎMPĂRTĂŞCTA

CU* CEI *CARE* *CU CEi CARE

tflJELEG* *NU ÎNŢELEG

Deşi îţi recomandăm apelarea la susţinere socială şi emoţională, ai grijă să te adresezi oamenilor potriviţi, în special când e vorba despre chestiuni privitoare la identitate. în cazul unor persoane transsexuale sau nonbinare, lungi perioade din viaţa lor sunt marcate de disperare severă. Iar acest nor de disperare se risipeşte doar atunci când fie întâlnesc o altă persoană trans, fie încep să facă cercetări despre gen pe internei. Acele mici momente de relationare şi înţelegere sunt

I f I

deseori colacul de salvare; totuşi, a-i face mărturisiri cuiva care nu le poate accepta ridică probleme. Când muziciana Summer Luk le-a dezvăluit părinţilor săi că este trans, la vârsta de 21 de ani, aceştia au renegat-o. l-au spus la telefon că nu le este fiică, ci că va fi mereu fiul lor, apoi i-au închis. Summer a simţit o furie profundă faţă de familia sa (deşi acum lucrează la refacerea acestei relaţii), aşa că a încercat să îsi construiască sau să îsi

J i

găsească o comunitate în altă parte, mai întâi compunând şi cântând la New York. „Pe măsură ce îmi depănam povestea prin muzică, aceasta devenea cumva o punte între mine şi lume, ideea fiind ca publicul să mă înţeleagă”, a scris ea în revista *Teen Vogue.* „Oamenii veneau să îmi spună că povestea mea a umanizat o experienţă pe care o credeau exterioară lor.”— De asemenea, Summer a găsit putere online, cum ar fi pe TikTok, unde postează conţinut despre ce înseamnă să fii femeie trans. „Mereu e înfricoşător să îţi spui povestea când aparţii unei comunităţi marginalizate, dar mi se pare extraordinar să văd cât de mulţi oameni înţeleg, susţin şi împărtăşesc lucrurile postate de mine!”[1-2] Dacă te lupţi cu disperarea legată de o faţetă a identităţii tale, este util ca mai întâi să găseşti susţinere (fie personal, fie online) într-o colectivitate care te înţelege.

Caută oameni care îţi pot oferi *empatie* în loc de simpatie. După cum explică Brene Brown, vorbim despre empatie atunci când cineva încearcă să te înţeleagă pentru a-şi da seama cum să îţi fie de ajutor. De exemplu, când Liz a aflat despre durerea severă de picioare a lui Mollie, i-a trimis o geantă cu lucruri pe care să le poată folosi pentru a face activităţi în casă fără a fi nevoită să îsi mişte

I* *II

picioarele. Simpatia, pe de altă parte, înseamnă să priveşti pe cineva de sus, dintr-un loc mai bun. Un alt mod de a pricepe diferenţa constă în aceea că empatia presupune să zici: „Da, ştiu cât de greu îţi este”, în timp ce simpatia înseamnă să spui: „Sărăcuţul de tine, sper să pot face ceva ca să te ajut”. Dacă descoperi că prietenii tăi dau dovadă de simpatie, nu de empatie, e în regulă să iei o pauză de la întreţinerea acelor relaţii.

Dacă ai nevoie să menţii distanta fată de

/ / I

cineva, încearcă să îţi numeşti emoţiile şi apoi să stabileşti o limită binevoitoare, dar fermă. Mollie i-a spus unei prietene: „Trec printr-o perioadă foarte grea. Crede-mă că te iubesc, dar nu am putere să vorbesc cu tine la fel de des ca înainte. Sper să mă poţi înţelege.” Prietena a apreciat sinceritatea lui Mollie şi faptul că aceasta nu a dispărut fără să dea nicio explicaţie.

Deşi ne-am dori ca toţi prietenii noştri să fie empatici, adevărul este că unii dintre ei nu au trecut încă prin încercări grele, iar alţii sunt mai potriviţi pentru perioadele din viaţa noastră în care lucrurile merg bine. Prieteniile pot creşte şi descreşte dacă le dăm spaţiul necesar, şi doar faptul că la un moment dat ne îndepărtăm de cineva nu înseamnă că nu ne putem apropia din nou.

înţelegerea problemelor cronice de sănătate şi a afecţiunilor invizibile j *

Când durerile lui Mollie au atins punctul critic, a apelat la mătuşa soţului ei, Judy Cohen. Instructoare în transformare personală, Judy a supravieţuit unui cancer, a surzit la maturitate şi trăieşte

I* *I

cu o afecţiune cronică dificilă.

J

Aceasta i-a vorbit lui Mollie despre Teoria lingurilor, concepută de Christine Miserandino, care suferă de lupus.[1^]

Povestea sună în felul următor: Miserandino stătea la masă cu o prietenă într-un restaurant, iar la un moment dat şi-a luat medicamentele

I

pentru lupus. Prietena ei a întrebat-o cum este să trăieşti cu o boală cronică. Miserandino a strâns lingurile de pe masa lor, dar şi de pe ale altora, şi i-a cerut să îşi imagineze că acestea reprezintă cantitatea de energie fizică şi mintală pe care o are cineva într-o

5. Renunţă la ideea de „a fi pe drumul cel bun”

Cei mai multi dintre noi au o listă mintală ***r***

legată de felul în care se aşteaptă să li se desfăşoare viaţa. Chiar dacă nu te poţi gândi la nimic specific, probabil că ai totuşi o vagă idee despre cum vei trece prin diverse etape, pe măsură ce vei îmbătrâni.

Dar planurile noastre se pot evapora peste noapte. Evenimente pe care tindem să le asociem cu vârsta înaintată, precum moartea sau boala, pot avea loc în orice moment. Iar când necazul ne loveşte la tinereţe, ne simţim izolaţi, fiindcă prea puţini colegi de generaţie pot să se identifice cu noi. Andrew, un prieten al nostru, a îndurat un an de chimioterapie pe când avea 36 de ani; atunci, a trebuit să se mute, ca să fie mai aproape de centrul de tratament. „Fac naveta între spital şi un apartament auster, în timp ce toţi cunoscuţii mei

sunt promovaţi la locul de muncă şi merg la petreceri", i-a spus odată lui Liz. „Nimeni nu înţelege cu adevărat. Uneori, cred chiar că oamenii au uitat ce se întâmplă cu mine." Mai multi cititori cu care am stat de vorbă

r

trecuseră printr-un divorţ timpuriu sau rămăseseră singuri până târziu în viaţă, iar din această cauză se simţeau desincronizati. Când

I **f**

nu reuşeşti să bifezi etape importante ale vieţii alături de cei de-o seamă cu tine, poţi avea impresia că nu mai eşti „pe drumul cel bun".

Dar atunci când înduri disperarea la o vârstă fragedă, s-ar putea să obţii anumite instrumente care îti vor fi de folos tot restul

I

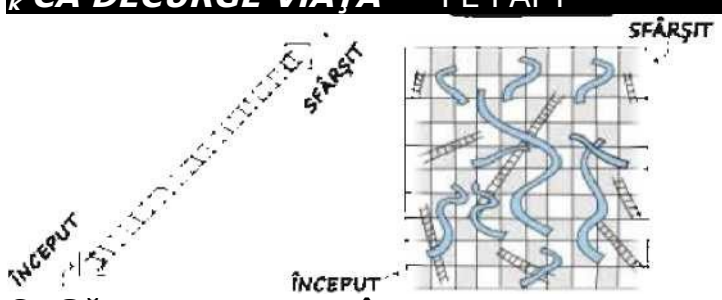
vieţii. Glynnis MacNicol, care a scris în cartea sa *No One Tells You This* despre experienţa acceptării faptului că a ales să rămână celibatară şi să nu aibă copii, a relatat cât de singură se simţea la 30 şi ceva de ani, când toţi prietenii ei se căsătoreau şi făceau copii. Dar, după ce a trecut de 40 de ani, unii dintre acei prieteni au divorţat ori s-au izbit de alte probleme majore, iar ea a fost prima persoană la care au apelat. Căci MacNicol dobândise priceperea de a-i ajuta pe alţii în momente dificile. „Viaţa se întoarce iar şi iar, dacă îi permiţi", a scris aceasta. „Oamenii pleacă, dar se şi întorc."[12]

J

După vârsta de 20 de ani, scriitoarea Sarah Manguso s-a confruntat multă vreme cu neuropatia demielinizantă inflamatorie cronică (CIDP), o afecţiune neurologică, ceea ce a forţat-o să cedeze controlul „unei forţe mai mari decât voinţa mea". în cartea *Ongoingness,* a scris că experienţele sale – „diagnostice, decese, jurăminte ce nu pot fi încălcate – nu au fost nici începutul, nici sfârşitul a nimic". în schimb, Manguso s-a concentrat asupra puterii nesfârşite a vieţii din care pur şi simplu făcea parte. „îmi imaginam că voinţa mea este o forţă care nu va dispărea, ci va fi redistribuită atunci când voi muri, şi că întreaga viaţă conţine aceeaşi forţă, iar eu nu trebuie să mă

îngrijorez din cauza apropiatei mele morţi, deoarece marea responsabilitate a vieţii mele e să păstrez forţa pentru o vreme, apoi să îi dau drumul."[2]^ Defocalizarea de pe viaţa ta şi trecerea către forţele cosmice îţi permit, fie şi numai pentru o clipă, să renunţi la control.

■ *CUM CREDEM* **DECURGE EA**
ₖ *CA DECURGE VIAŢA* PE FAPT



6. Găseste un sens în asta r

„Sunt obosită. Sunt frustrată. Sunt bolnavă", a scris Joy Ekuta într-o postare pe Medium, în data de 2 iunie 2020. „Pur şi simplu sunt epuizată."[21] Pandemia de COVID aproape că închisese compania specializată în organizarea de evenimente pe care o fondase în anul precedent. Starea de urgenţă o făcuse pe Joy să se simtă complet izolată în apartamentul ei din West Oakland, California. Iar cu o săptămână înainte, uciderea brutală a lui George Floyd de către un poliţist alb din Minneapolis declanşase demonstraţii în întreaga lume.

Joy, o femeie de culoare, făcea parte dintrun grup pe Slack, împreună cu mulţi prieteni ai ei de origine afro-americană. „Vorbeam cu toţii despre cât de obosiţi suntem", ne-a spus ea. „Obosiţi să ne uităm la ştiri, să ne simţim „ f J ' f desensibilizaţi, să îi ascultăm pe ceilalţi. Şi ne gândeam cu toţii că poate ar trebui să facem ceva pentru noi înşine."[22] Când li s-a sugerat să organizeze o petrecere de Juneteenth, membrii grupului şi-au dat seama că mulţi dintre ei nu ştiau mare lucru despre ce reprezintă Juneteenth – de exemplu, că a fost sărbătorit pentru prima dată de foştii sclavi negri din Texas pe 19 iunie 1866, ziua în care au descoperit, doi ani şi jumătate după ce se întâmplase, că sclavia fusese abolită.[22] Joy şi prietenii ei au hotărât să înfiinţeze hellajuneteenth.com, un site de unde oamenii puteau afla mai multe despre această aniversare şi unde îi încurajau să o sărbătorească.

„Apoi, ne-am gândit: ne vom lua o zi liberă. Am putea să-i stimulăm într-atât de mult pe alţii, încât să facă şi ei la fel? Nu ar fi grozav dacă am putea atrage câteva companii care să se implice?" Grupul a început să facă reclamă site-ului, astfel că acesta a devenit cunoscut pe o scară mai largă.

Când directorul executiv al Twitter, Jack Dorsey, a postat un mesaj în care menţiona site-ul, „lucrurile au luat amploare", ne-a spus Joy. în următoarele două săptămâni, peste 650 de companii (inclusiv TikTok, McKinsey, Netflix şi Mastercard) s-au angajat în mod public, pe hellajuneteenth.com, să respecte această sărbătoare. Ofertele de sprijinire a mişcării au început să curgă. Joy şi ai săi au devenit

clienţii unei companii de PR fără să le fie ceruţi bani, iar serviciul de găzduire a site-ului i-a scutit de taxe. Pe 16 iunie 2021, preşedintele SUA, Joe Biden, a promulgat o lege prin care Juneteenth a fost declarată sărbătoare naţională.

t

Pe măsură ce mişcarea a luat avânt, pentru Joy şi prietenii ei a devenit clar că trebuie să stabilească anumite limite. „Am făcut alegerea explicită de a folosi orice limbă doream şi de a fi limpezi în privinţa scopului nostru. Cu toţii am anunţat că nu vom veni la muncă pe 19 iunie. Câteva companii au vrut să organizăm evenimente live împreună cu ele de Juneteenth, dar am refuzat. Ne-am concentrat întru totul pe bucuria noastră şi pur şi simplu am lăsat deoparte orice altceva."

Joy a adăugat: „Faptul că Juneteenth a devenit sărbătoare naţională va dăinui peste ani. Este ceva ce a trecut dincolo de grupul nostru de prieteni. Am reuşit să facem o schimbare la nivel instituţional. Chiar a fost o ***f*** realizare care ne-a dat putere!"

Atunci când eşti în mijlocul disperării, e frustrant să auzi că experienţa ta le-ar putea fi de folos altora în viitor. Ai prefera să nu fii de folos, dacă asta înseamnă că trebuie să treci prin aşa ceva. Ni se pare jignitor când oameni precum Tony Robbins, un guru motivaţional, sugerează să ne punem întrebarea: „Ce-i minunat legat de asta?" Situaţia noastră nu este mereu minunată. Ideea nu este că trebuie

să o facem aşa. Dar se întâmplă şi, prin urmare, dacă tot trebuie să se întâmple, ar fi bine să

ne gândim cum să dăm un sens experienţei noastre, fie pentru noi înşine, fie pentru alţii.

Psihologii au ajuns la concluzia că descoperirea sensului reprezintă o etapă esenţială în procesul de recuperare. Ne ajută să facem tranziţia de la izolare la găsirea unui obiectiv – chiar dacă unul aparent mic, precum a fi mai pozitiv la job sau a îngriji un animal – care ne face să depăşim obstacolul. Găsirea sensului nu trebuie să implice o schimbare de carieră sau înfiinţarea unui ONG. Poate fi o

J

simplă schimbare în felul de a ne raporta la ceilalţi. La un moment dat în viaţă, majoritatea oamenilor simt disperare. Dacă ai trecut prin asta, eşti mai capabil să observi când alţii nu fac faţă şi să le oferi alinare. „A continua să mergem mai departe [...], în ciuda faptului că suntem în mod clar afectaţi, sub privirile întregii lumi care vede că am fost răniţi, înseamnă să descoperim ce înseamnă cu adevărat să fii om. [...] Este, de asemenea, momentul în care ni se oferă prilejul de a ne reinventa, de a deveni restul din ceea ce suntem în stare să fim", afirmă scriitoarea Joan Chittister.—

ESTE *ÎNCĂ POSIBIL SĂ MĂ* SIMT ■ MAI *BINE ÎNTR-O ZI* PACĂ .?■

MĂ *SIMT DISTRUS*
***NU POT SĂ MĂ RIDIC DIN* PAT AZI**
M-AM *SIMŢIT RĂU ŞI ÎNAINTE*
MĂ* SIMT *LIPSIT DE SPERANŢĂ
PA, CHIAR
< ŞI AŞA *POŢI SĂ TE* SIMŢI d MAI BINE *, ÎNTR-O ZI*
***NICIODATĂ / NU M-AM* SIMŢIT ATÂT PE RÂU**

★★★

MOLLIE: Au trecut mai mult de doi ani de la acea seară din San Francisco. Uitându-mă în urmă la ceea ce m-a ajutat să ies din abis, am observat că nu fusese un singur lucru şi că nu existase o linie de demarcaţie dincolo de care să **f**

pot spune că starea mea se îmbunătăţise. Am lăsat timpul să treacă. în următoarele câteva luni, am continuat să fiu pe la mijloc, pendulând între disperare şi credinţă. Fiecare nouă rană, fiecare sursă de durere fizică erau frustrante şi îmi aduceau iarăşi

J ?

disperare, dar, în mod surprinzător, îmi dădeau şi speranţă, fiindcă sesizam că recuperarea este într-adevăr posibilă. Faptul că vedeam o parte din trupul meu vindecându-se încet m-a convins că şi picioarele pot să facă la fel, dacă le ofer suficient timp şi merg regulat la fizioterapie.

După ce mi-am găsit un nou loc de muncă de care eram chiar încântată, am

fost capabilă să adaug mai mult sens vieţii mele cotidiene, ceea ce m-a ajutat să îmi descopăr motive pentru care să mă trezesc dimineaţa. Nu am vrut să-mi dezamăgesc echipa de la job şi am ştiut că munca mea o să conteze. începând să merg cu regularitate la slujbele de Sabat, am găsit un sens şi în credinţă. Am initiat un club de lectură alcătuit din f

femei, iar legătura cu toate aceste doamne mi-a adus alinare.

Lucrurile sunt dificile şi astăzi. încă am dureri în diferite zone ale corpului. Şi simt că mă îndepărtez mai mult decât oricând de la a face un copil, din moment ce vreau mai întâi să îmi las corpul să se vindece total, apoi să am o perioadă în care să mă bucur de o viaţă fără durere, pentru ca abia ulterior să adaug sarcina şi naşterea. Accept asta, deşi nu este ceea ce îmi dorisem.

Soţul meu, Chris, a trebuit să joace rolul de îngrijitor pentru mine şi, uneori, să îşi lase cariera pe planul secund. Sunt extrem de recunoscătoare pentru iubirea pe care mi-a arătat-o – gătind, făcând curăţenie şi având grijă să nu-mi lipsească nimic. Nici pentru el nu a fost uşor.

J

Acum, privesc în urmă cu uimire la acea perioadă întunecată. îmi dau seama că, deşi a părut nesfârşită,

monstruoasă, a fost şi o vreme a vindecării. Nu ştiam atunci că voi găsi puterea de a merge mai departe, însă am reuşit. Vreau să trăiesc. Asa cum se f ***f***

spune, vreau să rămân în preajmă pentru a lua parte la miracol.

Disperarea este grea. Viaţa este grea. Cotidianul poate părea interminabil. Sunt zile în care mă întreb cât mai am de trăit. Dar te asigur că Al CAPACITATEA de a tine totul sub control, chiar dacă, pe moment, nu-ţi dai seama de asta.

IDEI-CHEIE

- Lucrul cu un specialist în sănătate mintală poate fi extraordinar de important.
- Nu te judeca: dacă suferi, suferi.
- Ca să treci peste încă o zi, fragmentează timpul şi observă că emoţiile tale vin şi pleacă.
- Stabileşte-ţi un obiectiv (foarte) mic pe care să îl atingi în fiecare zi.
- Apelează la oamenii care te înţeleg şi distantează-te de cei care nu o fac.

f

- Renunţă la ideea că viata ta trebuie să

f **I**

urmeze o anumită traiectorie.

- Găseşte un sens în propria experienţă; felul în care arată acesta diferă de la o persoană la alta.

CAPITOLUL 7

REGRETUL

Nimic nu se poate întâmpla de două ori.Aşadar, tristul adevăr este că ajungem aici improvizând şi plecăm fără a avea şansa de a exersa.

Wistawa Szymborska

LIZ: Mă ocupam de formatarea unui Excel la serviciu, când m-a sunat mama. „Orna a murit azi-noapte."

Bunica mea împlinise 100 de ani, aşa că moartea ei nu a fost un eveniment care să ne ia prin surprindere. însă eram apropiate, iar până în adolescenţă, îmi petrecusem alături de ea aproape toate verile.

Cele mai dragi amintiri din copilărie le am din casa bunicii mele, pe care o proiectase şi o construise pentru ea însăsi într-un sătuc din Germania. încă f

îmi sunt foarte vii în minte imaginea tapetului înflorat din dormitorul ei,

mânerele uzate ale dulapurilor din bucătărie şi modelul geometric al covorului pe care mă jucam în timp ce mama şi bunica stăteau în spatele meu, tolănite în fotolii mari, împărţind o sticlă de vin şi râzând. Casa bunicii era f

legătura mea cu trecutul mamei şi cu familia mea extinsă. Un loc pe care îl puteam numi „acasă” într-o ţară care, altfel, îmi era străină.

Câteva zile mai târziu, mama m-a sunat din nou. Urma să plece în Germania pentru două săptămâni, să facă curăţenie în casă şi să hotărască

I /

dacă ar trebui să o vindem sau dacă neam permite să o păstrăm. A ezitat o clipă. „Ai vrea să mergi cu mine?” Era o solicitare neobişnuită.

f

l-am răspuns că mă voi gândi la asta, după care am închis. Timingul părea prea stresant. Tocmai primisem un nou proiect la serviciu şi speram să fiu promovată în curând. Chiar îmi permiteam să-mi iau două săptămâni de concediu? Nu aş fi fost privită ca o angajată neserioasă şi leneşă?

în dimineaţa următoare, i-am spus că nu pot să merg.

Scriind această poveste, mă copleşeşte sentimentul de vină. Mi-aş fi dorit să fiu acolo pentru mama. Aş fi putut să o ajut să împacheteze totul şi

să bag pe furiş în buzunar un mic bibelou, ca suvenir. Sau poate că împreună am fi găsit o modalitate de a păstra casa. Dar nu s-a întâmplat niciunul dintre aceste lucruri. Casa bunicii s-a dus.

'k'k'k

imţim regret când ne gândim că viaţa noastră ar fi fost mai bună dacă am fi făcut ceva diferit. Ne poate copleşi sau poate părea ca o povară pe care o vom duce pentru totdeauna. Unii dintre cititorii noştri ne-au spus că de multe ori se simt împotmoliţi în trecut, reluând în minte acele momente din viată în

/ care, după opinia lor, au luat o decizie greşită.

Dar, cu toate că regretul poate fi dureros, el este şi o busolă interioară care ne arată cum să trăim o viaţă asumată şi plină de sens. A învăţa din trecut reprezintă una dintre cele mai eficiente metode de a ne pregăti pentru un viitor mai bun, mai puţin încărcat de regret.

înainte de a vorbi despre toate acestea, să începem cu câteva idei esenţiale. Psihologii descriu regretul ca fiind o *emoţie contrafactuală,* un sentiment care apare atunci când visăm la ceea ce s-ar fi putut întâmpla dacă am fi făcut o altă alegere (contrafactualul). Cantitatea de regret percepută depinde de cât de aproape am fost de realizarea uneia dintre acele posibilităţi alternative. Dacă fugi ca să prinzi un tren şi îl

ratezi la secundă, simţi mult mai mult regret uitându-te la el cum se îndepărtează decât dacă ai fi ajuns în gară cu o oră mai târziu. Psihologii de la Corneli au descoperit că medaliaţii cu bronz la Jocurile Olimpice sunt mai fericiţi decât cei care iau argintul, deoarece primii se bucură doar pentru că au câştigat ceva. Medaliaţii cu argint sunt pur şi simplu obsedaţi de faptul că ar fi putut să obţină aurul.[1]

I

Ştiinţa ne arată, de asemenea, că indiferent ce alegeri facem, din când în când tot vom simţi regrete. Oare asta ne condamnă să ne chinuim o veşnicie cu gânduri de tipul „ce ar fi fost dacă”? Nu neapărat. în plus, avem şi alte veşti bune pentru tine (aşa că te rugăm să nu regreţi că ai început să citeşti acest capitol): nu ar trebui *să vrei* să te opreşti din a-ţi regreta trecutul. Dacă nu ai fi dezamăgit din pricina unei ocazii ratate sau a unei greşeli, nu ai învăţa nimic. „Este mult mai bine să te trezeşti acum cu regrete profunde, disperat să nu pierzi alt timp preţios, obsedat de nimicuri şi luptând pentru lucruri fără sens”, scrie Anne Lamott în cartea ei *Suflete cusute.*[2]

***UN* PARJ**

LECŢII

OPORTUNITĂŢI

i TRECUTUL

VIITORUL

în capitolul de faţă, vom trece în revistă greşelile obişnuite pe care le facem în legătură cu regretul, evidenţiind şase tipuri de regret,

alături de metodele prin care să le controlezi şi să înveţi din fiecare, iar apoi îţi vom oferi câteva idei despre schimbarea mentalităţii şi indicii tactice pentru acele momente inevitabile în care gândeşti fără încetare „ce ar fi fost dacă...?”.

MITURI DESPRE REGRET

Mitul nr. 1: Poţi avea o viaţă întreagă #FărăRegrete

acă te căsătoreşti, vei regreta; dacă nu te căsătoreşti, iarăşi vei regreta”, a scris filozoful danez Spren Kierkegaard.^

Ne-ar plăcea să îţi dezvăluim secretele unei vieţi #FărăRegrete, dar avem o veste proastă: ele nu există.

Obsesia fată de trecut este ceva care merge dincolo de vârstă, rasă, cultură, gen şi statut social. Cercetările asupra conversaţiilor cotidiene arată că oamenii vorbesc despre regret mai mult decât despre orice alt sentiment, cu excepţia iubirii, şi că regretul este emoţia inconfortabilă pe care aceştia o resimt cel mai des.[4]

Suntem programaţi să simţim regrete. Dacă un strămoş al tău a mâncat un fruct de pădure de un roşu-aprins care era otrăvitor şi şi-a petrecut următoarele 24 de ore într-o agonie sfâşietoare, ar fi fost important să îşi dea seama că a făcut o greşeală. Şi i-ar fi prins bine să îşi imagineze cu precizie cât de grozav s-ar fi simtit dacă nu ar fi mâncat acel fruct.

I

Putem avea regrete chiar şi atunci când lucrurile ne ies asa cum vrem. Cu câţiva ani în f

l

urmă, un prieten al lui Liz, Erik, a pus un pariu care, în ciuda tuturor predicţiilor, i-a adus o grămadă de bani. A fost foarte entuziasmat pe moment – iar apoi, s-a văicărit că nu a pariat *mai mult.*

Momentele cinematice pe care le asociem cu o viaţă #FărăRegrete tind să fie acelea în care, cel mai probabil, am suferi din cauză că nu ştim ce s-ar fi putut întâmpla. Marile tranziţii din viaţă, precum mutatul în altă localitate, căsătoria sau schimbarea locului de muncă, implică angajamentul faţă de ceva, fie că e vorba despre un oraş, un partener sau o companie. Ele presupun, de asemenea, să nu ne dedicăm unui milion de alte lucruri. Aşa că, în astfel de momente cruciale, este firesc să avem fantezii despre acel milion de potenţiale vieţi pe care le-am ratat.

Mitul nr. 2: Dacă îţi urmezi pasiunea, nu vei avea niciodată regrete

ă uit la cele mai bune două prietene ale mele – ambele, doctoriţe”, ne-a spus cititoarea

noastră Nina, care este profesoară. „îmi place meseria mea, dar uneori mă gândesc: «Aş fi putut să fac şi eu ce fac ele, dacă aş fi urmat facultatea de medicină.» Dar am ales altceva. Iar acum nu-mi permit să îmi cumpăr o casă în oraşul în care stau ele.”

Ceea ce regreţi depinde de diferitele laturi ale identităţii tale. Psihologii consideră că există trei identităţi personale:

- *Şinele prezent* – tu, cel care eşti acum.
- *Şinele ideal* – versiunea ta cea mai reală, cea mai împlinită.
- *Şinele aşa cum ar trebui să fie (şinele normativ)* – tu, cel care ar bifa toate cerinţele societăţii.-

Fiecare dintre aceste identităţi va simţi

I ***f***

regrete într-un mod diferit. Dacă accepţi un loc de muncă prestigios, dar care îţi mănâncă sufletul, s-ar putea ca şinele tău ideal să se simtă mizerabil, pe când cel normativ să fie în extaz; dacă hotărăşti să refuzi un asemenea loc de muncă, se va întâmpla invers. Asta se petrece din cauză că, în adâncul sufletului tău, îţi doreşti două lucruri diferite.

I ***t***

Aşadar, unde te va conduce asta?

în general, studiile arată că suntem mult mai fericiţi când alegem ceea ce ne pasionează în locul a ceea ce ar *trebui.* însă chiar dacă îţi creezi viaţa care îţi place, probabil că tot vei avea momente în care şinele normativ ti se va insinua în creier şi te va face *f* *I* să te simţi oribil. Simplul fapt de a conştientiza ce se întâmplă te poate ajuta să accepţi şi să normalizezi aceste momente inevitabile – şi să f

îţi fie mai uşor să îţi revii. „Sunt singurul dintre fraţi care a ales să nu aibă copii”, ne-a spus Jack, un cititor al nostru. „Iar uneori, când mă joc cu nepoata mea de doi ani, mă trezesc întrebându-mă: «Ce-ar fi fost dacă...?» Dar am încredere în hotărârea mea, aşa că nu le dau prea mare importanţă acelor gânduri, atunci când apar.”

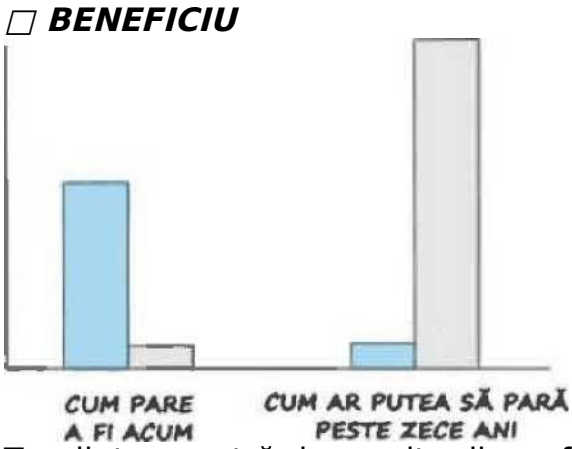
Mitul nr. 3: Alege varianta pe care o vei regreta cel mai puţin

ând vine vorba despre luarea unei decizii, o strategie rezonabilă este să îţi imaginezi care dintre opţiuni te va face să simţi cel mai puţin regret şi apoi să faci respectiva alegere.

Dar contează foarte mult *când* îţi imaginezi că vei simţi acel regret. Ne concentrăm prea des pe viitorul apropiat. Căutarea unui alt loc de muncă îţi va mânca timp şi te va consuma nervos. Despărţirea de partener, dacă locuiţi împreună, va fi extrem de complicată din punct de vedere logistic. Luarea unui concediu de două săptămâni de la serviciu exact când ai început un nou proiect şi când vrei să dovedeşti ce poţi va fi un demers foarte stresant.

Dar evitarea regretului în următoarea oră, zi sau lună e posibil să te conducă pe un drum de-a lungul căruia vei simţi mult mai mult regret pe termen lung. Rămânem ani întregi într-un loc de muncă pe care îl detestăm. Ne ferim atât de tare de incertitudine, încât intrăm în relaţii care nu ne aduc împlinire. Nu mergem împreună cu mama în acea călătorie unică în viata noastră.

□ COST
□ BENEFICIU



Tendinţa noastră de a evita disconfortul J

imediat se numeşte *bias de statu-quo.* A face o schimbare implică risc şi incertitudine, aşa că deseori nu facem nimic, deşi ar fi mai bine dacă am încerca un lucru nou. Cercetătorii au descoperit că *regretul* şi *frica de a simţi regret* activează aceleaşi regiuni ale creierului.^ Altfel spus, te temi că o hotărâre greşită poate fi la fel de dureroasă precum confruntarea efectivă cu repercusiunile acţiunilor tale (mai multe despre ce trebuie să faci într-o asemenea situaţie, în secţiunea următoare).

LIZ: Socrul meu a murit când aveam 32 de ani, ceea ce m-a făcut să văd cu alţi

ochi moartea bunicii. Nu înţelesesem cât de destabilizat te simţi la pierderea unui părinte, indiferent de vârsta lui sau de vârsta ta, până ce a murit el. în zilele de după decesul său, m-am gândit de multe ori la mama, înconjurată de străini în lungul zbor peste ocean, numărând orele până când avea să împacheteze cu grijă viaţa propriei mame.

Aş renunţa la o grămadă de lucruri dacă aş putea să mă întorc în timp, să iau o altă hotărâre şi să fiu cu ea în f

acele momente. Acum, singurul lucru pe care pot să-l fac mai bine este să îi pun pe primul loc pe oamenii cei mai dragi mie. Când a murit socrul meu, nu m-am gândit de două ori înainte să îmi iau concediu de doliu. Timp de o săptămână, mi-am ignorat e-mailul. în schimb, am lucrat împreună cu directorul firmei de pompe funebre, am umplut frigiderul cu mâncare şi am schiţat un necrolog. Am încercat să iau de pe umerii soţului meu cât de multe responsabilităţi logistice am putut.

Când tatăl meu a fost dus de urgenţă la spital din cauza unor complicaţii cardiace, mama a încercat să mă liniştească. Se aflau în suburbiile oraşului Chicago, iar eu eram la peste 3 000 de kilometri depărtare, în San

Francisco. „Nu-i nevoie să vii acasă. Ştiu cât eşti de ocupată. Vom fi bine.”

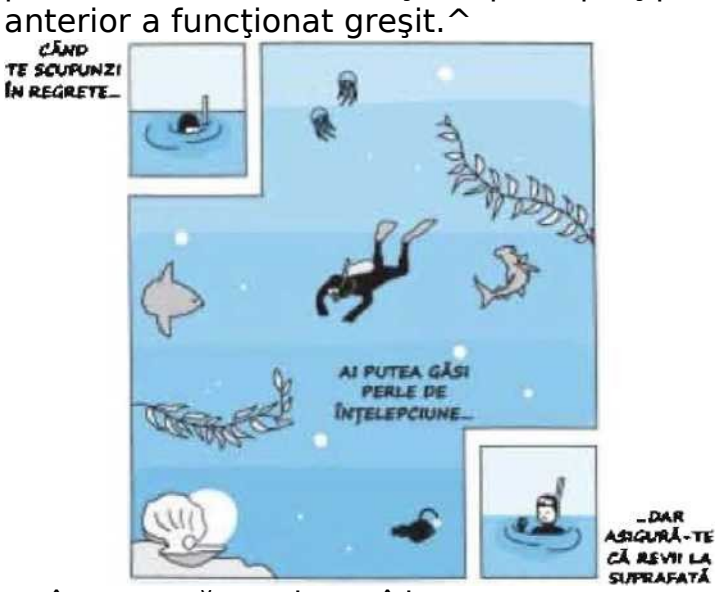
Nu am ascultat-o. M-am urcat în primul avion şi m-am dus acasă. O săptămână mai târziu, când m-am aşezat lângă mama pe pat, mi-a cuprins mâna între palmele ei. „Mă bucur aşa de mult că eşti aici!” mi-a spus. Şi eu mă bucuram. Am strâns-o de mână.

CUM SĂ LUCREZI LA ASTA

esimţit pe deplin, regretul ne orientează atenţia şi vigilenţa către un viitor care poate fi trăit mai bine decât trecutul”, scrie poetul David Whyte.[2]

Când priveşti în urmă, ce regreţi cel mai mult?

Răspunsul la această întrebare te poate învăţa ceva despre tine şi despre ceea ce contează pentru tine – chiar mai multe decât analizarea împlinirilor din trecut. Neuroimagistica arată că, atunci când simţim regret, zonele din creier asociate cu raţiunea se activează.^ Examinarea regretelor ne ajută să găsim sensul vieţii noastre şi ne oferă oportunitatea de a şti exact ce vrem să schimbăm. Cercetătorii au descoperit că, măcar în parte, oamenii au tendinţa să pună preţ pe regret deoarece îi ajută să remedieze ceea ce anterior a funcţionat greşit.^



în această secţiune, îţi vom prezenta şase tipuri de regret, te vom ajuta să îl identifici şi să îl explorezi pe fiecare dintre ele, după care îţi vom da sfaturi mai ample despre cum să cazi la pace cu gândurile de tipul „ce ar fi fost dacă...?”.

Dă-ţi voie să îţi pară rău pentru ce nu s-a întâmplat înainte de toate: deşi regretul este de multe ori poarta către un mod mai bun de a trăi, câteodată poate fi sfâşietor. Chiar dacă eşti capabil să înveţi din trecut sau să îţi îndrepţi greşelile, tot ai putea să mai ai momente în care te simţi doborât de tristete.

I ***f***

Este în regulă să suferi.

La fel ca în cazul tuturor emoţiilor intense, cea mai bună modalitate prin care să ţii regretul sub control este să accepţi durerea. Asta înseamnă să îţi dai permisiunea de a plânge sau de a te ghemui în pat pentru o vreme, dacă aşa simţi.

Când am vorbit cu cititorii noştri despre regret, mulţi au menţionat pierderea a ceva ce nu au putut să mai recupereze niciodată:
timpul, tinereţea lor, şansa de a-i spune cuiva aflat pe patul de moarte „Te iubesc” sau „îmi pare rău”. Nu ai cum să te simţi „bine” în legătură cu astfel de oportunităţi ratate. Mulţi ne-au vorbit şi despre faptul că au hotărât să facă lucruri pe care nu ar fi trebuit să le facă. Dar oricare ar fi regretul, toţi ne-au spus că profunzimea durerii i-a motivat să aleagă mai înţelept data următoare. Şi cu toţii au identificat momentul acceptării, cel în care şi- au acordat permisiunea de a-şi înfrunta în sfârşit angoasa, ca fiind punctul de cotitură către o schimbare pozitivă.

Restul acestui capitol va fi axat pe modalităţile de a merge mai departe. Dar află de pe acum că e normal ca drumul înainte să fie anevoios. în unul dintre articolele cele mai populare ale sale din rubrica „Dear Sugar” a revistei online *The Rumpus,* Cheryl Strayed scrie că fiecare trebuie să se confrunte cu „nava-fantomă cu care nu a navigat”.^ Stai pe nava ce reprezintă viaţa ta şi priveşti nava- fantomă – toate alegerile pe care nu le-ai făcut – îndepărtându-se pe mare. Acea navă este „importantă şi frumoasă”, dar nu este a ta. Tot ce îţi mai rămâne e „să o saluţi cu graţie de pe ţărm”. Pentru a accepta alegerile *făcute,* Strayed îi sugerează oricărui cititor al ei să se întrebe: „Cum ar fi dacă tocmai acele lucruri pe care nu trebuia să le fac m-au adus aici? Dacă nu am fost niciodată recompensat? Dar dacă am fost deja?”—

2. înţelege ce fel de regrete simţi

începe prin a-ţi încadra regretele în una (sau mai multe) dintre aceste şase categorii:

- **Regrete retrospective:** ai luat cea mai bună hotărâre care se putea lua atunci, dar acum înţelegi mai bine ce ar fi trebuit să faci.
- **Regrete legate de un sine alternativ:** resimţi un vag sentiment de regret care vine din dorinţa de a trăi o viată

> J

diferită.

- **Regrete legate de grabă:** ai decis ceva fără a fi convins ori fără a fi pregătit să faci acea alegere la momentul respectiv.
- **Regrete legate de amânare:** ai ezitat mult timp cu privire la o hotărâre, chiar dacă într-un fel ştiai ce trebuie
  t să faci.
- **Regrete legate de ignorarea instinctelor:** ai simtit că nu iei decizia

I

potrivită, dar ai cedat nevoilor sau opiniilor altora.

- **Regrete legate de autosabotare:** ai luat o hotărâre despre care ştiai că nu este potrivită pentru tine, dar ai făcut asta pentru a te proteja de o altă emoţie (respingere, singurătate, vulnerabilitate).

Pentru primele două tipuri de regret, cel mai bine este să îti îndepărtezi atentia de la ele şi fi

I ***f***

să îţi dai jos ochelarii cu lentile roz pe care îi foloseşti ca să te uiţi la ceea ce ar fi putut să fie. Pentru ultimele patru tipuri, va trebui să petreci un pic mai mult timp analizând respectivul regret, ceea ce te va ajuta să îţi schimbi comportamentul pe viitor.

Regretele retrospective gravitează în jurul unei alegeri ce a dus la o situaţie pe care nu ai fi putut să o prevezi. Când te trezeşti că îţi spui: „Dacă as fi ştiut atunci ceea ce ştiu

acum...", înseamnă că te confrunţi cu un astfel de
J
regret.

în cartea sa de memorii, Colin Jost, scenaristul principal al emisiunii *Saturday Night Live* (SNL), îşi aminteşte momentul în care tatăl lui a renunţat la un loc de muncă unde se
/
simţea foarte bine pentru altul care părea promiţător, dar unde a ajuns să se simtă groaznic. Profunzimea depresiei părintelui său după acea schimbare de job l-a făcut pe Jost să se gândească de două ori înainte de a părăsi SNL de fiecare dată când voia să încerce un lucru nou, deşi înţelege perfect de ce tatăl lui a ales ceea ce, la momentul respectiv, părea a fi „o oportunitate uriaşă".

Dacă te-ai gândit cu atenţie înainte de a lua o hotărâre, însă lucrurile nu au decurs aşa de bine cum ai sperat, asta nu dezvăluie un eşec personal, nici nu scoate la iveală în mod necesar prea multe informaţii despre ce ar
trebui să faci pe viitor. Tatăl lui Jost nu avea de unde să ştie cum va arăta viata de zi cu zi la
I **/**
noul loc de muncă sau în ce fel vor evolua lucrurile. Deşi este uşor să priveşti în urmă şi să spui că alegerea „corectă" era evidentă, nu uita că ai făcut tot ce s-a putut având în vedere ceea ce ştiai atunci.
i

Ce să faci în legătură cu asta. în cazul regretelor retrospective, pune-ţi următoarele întrebări:

- Exista vreo modalitate prin care aş fi putut să prevăd acele circumstanţe?
- A fost justificată alegerea mea, dat fiind că am luat-o pe baza unor informaţii incomplete pe care le-am primit sau în condiţii de incertitudine?
- Pot să recunosc că uneori deciziile bune au consecinţe rele, pentru care nu eu sunt vinovat?

Aminteşte-ţi că gândurile tale de tipul „ar fi trebuit să... dacă aş fi..." există doar pentru că priveşti în urmă şi vezi ceea ce s-a întâmplat *retrospectiv.* Poate că erai prea tânăr. Sau poate că nu aveai de unde să ştii ce va aduce ziua următoare. Ideea este că, dacă ai fi pus din nou în exact aceeaşi situaţie, cu aceleaşi informaţii, există o mare probabilitate să iei aceeaşi hotărâre.
I

Regretele legate de un sine alternativ sunt acele vagi remuşcări pe care le simţim când ne gândim la toate vieţile pe care nu le vom trăi niciodată. Alegerea unei căi ne îndepărtează în mod inevitabil de celelalte.

Este util să reţii faptul că avem tendinţa să romanţăm vieţile-care-ar-fi-putut-să-fie. Acum câţiva ani, Liz a găsit pe Craigslist un fotoliu de culoarea mentei ce părea foarte confortabil. în fiecare zi, timp de o săptămână, s-a întors mereu pe pagina cu anunţul, i-a şi scris vânzătorului, dar nu a putut să meargă până la capăt. A hotărât să nu îl cumpere, iar o săptămână mai târziu, oferta dispăruse.

Timp de peste un an, Liz s-a gândit cât de frumos ar fi arătat apartamentul ei dacă în el ar fi tronat acel fotoliu vernil.

Apoi, acesta a reapărut pe Craigslist. Dar în loc să sară pe el, aşa cum şi-a imaginat că va face, Liz şi-a dat seama că avusese dreptate să nu îl cumpere de prima dată: nu o entuziasma atât de tare. Fanteziile sale se evaporaseră.

Ce să faci în legătură cu asta. Atunci când eşti adâncit în chinurile imaginării unei vieţi alternative, e foarte probabil să o romanţezi. în
mintea lui Liz, fotoliul vernil ajunsese să fie o sursă magică şi neîncetată de fericire care îi alunecase printre degete. în realitate, nu îi plăcea la nebunie acel fotoliu. De asemenea, Liz şi-a amintit de alte lucruri pe care le cumpărase cu foarte multă bucurie, dar care nu îi aduseseră satisfacţie pe termen lung. Dacă te gândeşti mai bine la realităţile alternative pe care le imaginezi, ai şanse să ieşi din propria fantezie.

Poţi trăi doar o viată. Nu există un buton de **»** ***r***
anulare sau de repornire. Poţi lăsa acea realitate să te sfâşie – sau poţi face precum Liz. A discutat cu soţul ei despre infinitele vieţi pe care ar fi putut să le trăiască, iar 99% dintre variante nu îl includeau pe actualul partener. Totuşi, Liz şi soţul său ar avea posibilitatea şi acum, în orice moment, să aleagă o viaţă fără celălalt. Dar nici nu se gândesc. Iar asta face ca alegerea să fie cu atât mai semnificativă.

Regretele legate de grabă apar atunci când ar fi trebuit să te gândeşti mai mult timp la acţiunile tale înainte de a le face. în cadrul unui
I

studiu, pe primul loc în lista „ar fi trebuit să...” a subiecţilor a fost „eşecul de a profita de moment”. Dar al doilea cel mai mare regret al lor? „0 hotărâre luată în grabă.”[12]

Este uşor să te imaginezi pe tine la 80 de ani ţipând la tine, cel de acum: „Renunţă la slujbă! la-ţi un bilet de avion doar dus către Nepal! Viaţa e scurtă!” însă nu e posibil să trăieşti fiecare minut din viată ca şi cum ar fi
ultimul. Şi, de fapt, eul tău de 80 de ani probabil că ar fi foarte recunoscător dacă i-ai deschide un cont de economii pentru pensie.

După ce Alyssa, una dintre cititoarele noastre, a născut primul copil, ea şi soţul ei au început să caute o casă. Apartamentul lor de la demisol era prea mic pentru toţi trei, iar prin tavanul subţire ca hârtia se auzea fiecare pas pe care îl făceau vecinii de deasupra, nemaivorbind despre gângănii. într-o zi, când Alyssa se întindea după un scutec, un păianjen uriaş a căzut pe masa de înfăşat, fix lângă bebeluş. Sosise vremea să plece de acolo.

Dar găsirea unei noi locuinţe s-a dovedit a fi mai grea decât crezuseră. „în general, se primeau oferte pentru case chiar în ziua în care erau scoase la vânzare”, ne-a spus Alyssa. Când, în sfârşit, cei doi soţi au reuşit să găsească una care le-a plăcut, solicitarea lor a fost respinsă. Devastaţi, şi-au continuat căutările, simţindu-se presaţi de timp. Câteva zile mai târziu, a apărut pe piaţă o altă casă pe care şi-o permiteau, aşa că s-au grăbit să facă o ofertă. Imobilul nu avea tot ce îsi doreau – curtea şi bucătăria erau mici, amplasamentul nu era grozav, construcţia pe două niveluri însemna că nu există prea mult spaţiu deschis dar s-au gândit că ar putea să îl facă funcţional.

Imediat ce au aflat că oferta le-a fost acceptată, Alyssa a simţit prima înţepătură de îndoială. „Eram entuziasmată că aveam în sfârşit o casă, dar nu tocmai entuziasmată de casa pe care ne-o cumpăraserăm”, a recunoscut ea. Cu trecerea timpului, defectele casei au devenit din ce în ce mai vizibile, iar regretul Alyssei a tot crescut.[1^]

Ce să faci în legătură cu asta. Pentru regretele legate de grabă, încearcă mai întâi să înţelegi circumstanţele care te-au condus la a nu avea suficientă răbdare. Pune-ti
I următoarele întrebări:

- Ce am simţit cu privire la respectiva hotărâre în momentul în care am luat- o?
- Ce anume se întâmpla atunci în viaţa mea, de m-a făcut să renunţ la prudenţă?

Pe baza răspunsurilor, gândeşte-te la anumite limite pe care să le stabileşti (vezi pagina 150 pentru detalii despre cum să faci asta). De exemplu, ţi-ai putea impune o regulă conform căreia să iei hotărâri importante doar dacă ai analizat problema cel puţin o zi sau două; ori să îţi iei o pauză suficient de mare,
cât să apuci să stai de vorbă cu câţiva prieteni de încredere despre opţiunile pe care le ai. Alyssa a învăţat că „este în regulă să vrei un lucru şi să nu îl capeţi imediat”. După ce au trăit şase ani în acea primă casă, ea şi soţul ei caută acum să se mute din nou. „Nu ne deranjează dacă procesul va dura mai mult”, ne-a spus Alyssa. „Vom aştepta până când vom găsi ceva care ni se potriveşte cu adevărat.”

Data viitoare când te vei confrunta cu o hotărâre sau când vei fi într-o situaţie similară, pune-ţi următoarele întrebări legate de timp:

- Ce aş regreta cel mai mult peste o săptămână?
- Dar peste un an?
- Peste 10 ani?
- Peste 50 de ani?

Scopul exerciţiului de mai sus nu este să ofere răspunsuri perfecte. în definitiv, nu ai cum să ştii de-acum unde te vei afla peste 10 sau 50 de ani. Dar poţi să te opreşti şi să reflectezi la potenţialele rezultate, iar apoi să te foloseşti de acestea pentru a face următorul pas fiind mai informat şi mai puţin influenţat de moment.

Regretele legate de amânare sunt cele care apar când priveşti în urmă şi te întrebi: „De ce am lăsat ca asta să dureze atât de mult?” sau
„De ce mi-a luat atât de mult timp să fac lucrul «X» sau să iau o decizie cu privire la «X»?” Poate că ai rămas într-o relaţie, deşi ştiai că aceasta nu funcţionează, ori poate că ai suferit ani întregi într-un anumit loc, înainte de a lua în sfârşit hotărârea că a venit momentul să pleci de acolo.

Să aruncăm o privire la cazul uneia dintre cititoarele noastre, pe nume Kia, care a fost căsătorită timp de zece ani.[15] Deşi relaţia părea excelentă – cuplul deţinea o casă frumoasă, avea doi câini şi călătorea frecvent –, soţul era obsedat de control. Deseori făcea comentarii legate de ceea ce mânca ea, o forţa să depindă de el pentru viza de muncă şi pusese ambele conturi bancare şi economiile pe numele său. Kia ştia că relaţia nu era una sănătoasă, dar se temea să rămână singură şi să îşi găsească singură calea, aşa că a amânat ani întregi hotărârea de a pleca.

Divorţul a fost cel mai greu lucru pe care Kia l-a făcut vreodată. „Am pierdut totul”, ne-a spus ulterior. „Mi-a anulat conturile bancare. Mi-a anulat viza de muncă. Mi-a anulat asigurarea medicală.”

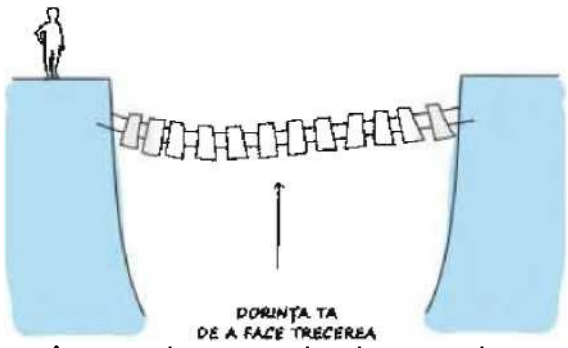
Dar după câteva luni, Kia a mai simţit şi altceva în afară de devastare: s-a simtit liberă.
Mai mult decât atât, a găsit modalităţi prin care să se întreţină singură şi şi-a recăpătat încrederea în sine. „Sfârşitul căsniciei m-a învăţat că mă pot bizui pe mine însămi.”

Ce să faci în legătură cu asta. Mai întâi, adoptă o abordare bazată pe forţele proprii atunci când vorbeşti cu tine. în loc să te **f**
subminezi prin afirmaţii precum: „Trebuia să fac lucrul «X» mai devreme”, încearcă să îţi spui: „Am avut puterea de a face «X», indiferent de cât timp mi-a luat”.

Apoi, învaţă din situaţiile anterioare în care ai amânat prea mult. întreabă-te:

- Cum am descoperit că ceea ce făceam nu functio-nează?
- Ce m-a împiedicat să acţionez mai
devreme?

TE AFU
UN Utf MAI SUNj MAJ SĂNĂTOS



în cazul regretelor legate de amânare, de obicei există următoarele bariere în calea unei acţiuni:

I

• **Frica:** Te sperie schimbarea care va fi declanşată de ceea ce vei hotărî. Este ***t*** util să îţi dai seama că, de cele mai multe ori, nu ne temem de schimbare, ci de incertitudinea care vine odată cu ea (pentru detalii cu privire la acest lucru, vezi capitolul 1).
• **Nevoia de a avea mai multe informaţii:** Simţi că nu ştii suficient
/ / /

pentru a lua o decizie. Nu uita că, în cazul unor hotărâri, nu vei deţine niciodată „suficiente" informaţii, mai ales dacă eşti o persoană foarte analitică.
• **Aşteptarea momentului perfect:** Continui să îţi spui că încă nu a venit timpul. S-ar putea să nu simţi niciodată că este momentul potrivit. Uneori, trebuie doar să faci pasul cu încredere.

Gândeşte-te la regretele pe care le-ai avut în legătură cu amânarea şi vezi dacă poţi să identifici un tipar – şi fii atent la el pe viitor. De exemplu, îţi poţi reaminti: „Niciodată nu mi se pare că am destule informaţii, dar am învăţat că tendinţa mea este de a rămâne în
J
conjuncturi negative mai mult timp decât ar trebui. Asta se întâmplă şi acum?"

lată alte întrebări specifice pe care să ţi le pui:

• Ce opţiuni am acum?
• De data asta, ce mă reţine să acţionez? Există modalităţi prin care să înfrunt aceste frici sau aceşti factori?
• Este posibil să recuperez ceea ce am pierdut? Dacă da, în ce fel?
• Dacă nu, cum pot să regândesc situaţia, astfel încât pe viitor să duc o acţiune până la capăt?

De la divorţ, Kia s-a străduit să îşi creeze o lume care să îi aparţină în totalitate. Are propria clinică, îşi gestionează singură finanţele şi este într-o relaţie cu un bărbat pe care îl încântă independenţa ei. Este convinsă că regretul a făcut-o mai puternică. „Datorită regretului, acum mă asigur că spun ceea ce cred şi că îmi urmez instinctele", ne-a declarat Kia. „Datorită regretului, în sfârşit evoluez!"

Regretele legate de ignorarea instinctelor se ivesc atunci când ai o intuiţie despre cum să eviţi un rezultat negativ sau cum să obţii unul pozitiv, dar ignori respectiva senzaţie. Asta se întâmplă deseori când iei hotărâri împreună cu alţii şi dai prioritate raţionamentului, dorinţei sau instinctului lor. Cei mai predispuşi să simtă un astfel de regret sunt oamenii care vor să le facă pe plac celor din jur.

Mollie regretă că nu a început mai devreme să încerce să aibă copii. A vrut să facă asta pe la 30 de ani. Mama sa pierduse două sarcini înainte de a o naşte pe sora ei mai mică, iar Mollie ştia cât de greu îi fusese atât fizic, cât şi emoţional. A intuit că va întâmpina dificultăţi în a rămâne însărcinată dacă se apropie de 40 de
ani – a fost o convingere profundă, dincolo de simpla consultare a graficelor cu privire la fertilitate şi vârstă.

Soţul lui Mollie, Chris, a dorit să aştepte mai mult până la mărirea familiei. El crescuse într-o casă în care stabilitatea financiară şi cea

I profesională erau foarte importante pentru a fi un părinte bun. Şi, lucrând într-un domeniu creativ, continua să simtă că nu e în stare să se bazeze pe salariul său, deşi era pe aproape, îşi făcea griji că, dacă ar avea un copil prea devreme, ar fi obligat să aleagă între a fi un părinte asa cum îsi dorea şi a-şi clădi o carieră solidă, care să asigure întreţinerea familiei. Nu s-a gândit că Mollie ar putea întâmpina dificultăţi în a concepe un copil. Cei doi au căzut de acord să vorbească din nou despre asta după ce ea avea să împlinească 32 de ani, dar când au făcut-o, Chris tot nu se simţea pregătit. Frustrată, Mollie s-a plâns prietenelor ei. Acestea şi-au dat ochii peste cap şi au comentat: „Bărbaţii nu sunt niciodată pregătiţi!" Mollie nu a vrut să pună presiune pe Chris sau să contribuie la anxietătile lui induse de profesie. Dar la scurt timp după aceea, a suferit o accidentare, care s-a transformat apoi în durere cronică. Aşa că, atunci când Chris a fost în sfârşit pregătit, Mollie nu a mai avut posibilitatea fizică de a rămâne însărcinată.

. CUM îi MULŢUMESC PE ALŢII

SPUN *„DA"*

MĂ
SIMT
VINOV
AT ***ÎMI*** **PARE RĂU**
'T' **ÎMI PROMIT**
CĂ **DATA**
VIITOARE VOI
SPUNE „NU"

***Ce* să faci în legătură cu asta.** Mai întâi, ascultă-ţi instinctul, socotindu-l corect. Apoi, fii mai indulgent cu persoana ta. Nu e uşor să te convingi pe tine însuţi (sau să-i convingi pe alţii) apelând la un argument bazat pe intuiţie, în fine, priveşte în urmă şi caută răspunsuri la aceste întrebări:

• Pe cine am încercat să mulţumesc?
f
• *Ce* m-a făcut să nu îmi urmez instinctele?
• De ce cred că am avut o senzaţie ***f*** corectă?
• Cum pot să îmi ascult şi să îmi urmez instinctele pe viitor?

Poate fi util să găseşti câteva modalităţi prin care, de acum înainte, să îţi vii în ajutor apărându-ţi intuiţiile. 0 frază folosită cu succes atât de Liz, cât şi de Mollie pentru a-şi

transmite sentimentele este: „Când tu _____, eu simt că .” De asemenea, poţi spune ceva de genul: „Simt cu tărie că_____. Este important pentru mine
să explorez acest instinct, aşa că mi-ar plăcea să vorbesc cu tine despre motivele pentru care simt asta.”

Mollie a regretat că nu şi-a comunicat intuiţiile soţului ei. A regretat că l-a lăsat să o convingă că nu e cazul să se grăbească. Dar a învăţat cât este de important să aibă încredere în instinctele sale şi să se asigure că ea şi soţul ei înţeleg perfect poziţia celuilalt când vine vorba despre hotărâri importante.

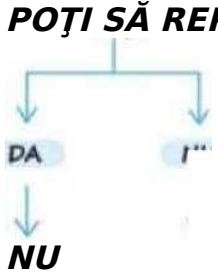
în cele din urmă, nu lăsa ca regretul să se transforme în resentiment. Este posibil ca instinctul tău să fi fost corect, dar a purta pică, a deveni resentimentar, vă va face nefericiţi şi pe tine, şi pe cei din jur.

Pentru a se elibera de regret, Mollie a trebuit să reformuleze hotărârea pe care a luat- o cu soţul ei. Povestea pe care şi-o spune acum este că au luat acea decizie împreună şi că, dacă ar fi pus presiune pe el să aibă un copil mai devreme, Chris nu ar fi fost pregătit. Sau că ea ar fi trecut prin aceleaşi probleme fizice şi mintale, dar având pe deasupra şi un bebeluş. Azi, Mollie se gândeşte că soţul său a vrut mereu ce este mai bun pentru amândoi, dar că a fost necesar să aibă loc acea criză pentru ca el să înţeleagă cât de incert poate fi viitorul.

Regretele legate de autosabotare apar după ce faci ceva despre care ştii, conştient sau inconştient, că este greşit în momentul respectiv, pentru că încerci să te protejezi de altă emoţie copleşitoare. Poate că îţi înşeli J I J I J
iubitul din cauză că îţi este frică de ***I***
angajamente sau poate că nu aplici pentru un loc de muncă deoarece te temi că ai putea fi respins.

„O bună bucată de vreme, m-am simţit nesigur şi anxios în împrejurări sociale şi deseori am apelat la alcool ca să fac faţă acelor emoţii”, ne-a spus Alex, unul dintre cititorii noştri. „După o serie de incidente şi greşeli provocate de prea multă băutură, mi-am dat seama că trebuie să încetez să îmi mai fac griji dacă mă integrez sau nu în diverse cercuri şi să fiu eu însumi fără să depind de alcool.”[1]^

***CE* S-A ÎNTÂMPLAT?**
NU AM FĂCUT-O ŞI ÎMI DORESC SĂ O FI FĂCUT
POŢI SĂ O FACI ACUM?
AM FĂCUT-O *Îl ÎMI DORESC*
N-O FI FĂCUT
POŢI SĂ REPARI SITUAŢIA?



NU
DA
NU
ÎNCEARCĂ SĂ O REPARI
***POŢI SĂ* FACI ASTA MAI *BINE DATA* VIITOARE?**
GĂSEŞTE
UN MOD DE A O FACE
POŢI* SĂ TE *IERŢI?
DA
DA

Ce să faci în legătură cu asta. Autosabotajul, mai mult decât oricare alt tip de regret, necesită deseori o muncă mai în profunzime, ceea ce e mai uşor de realizat împreună cu un psihoterapeut sau cu un grup de sprijin. Dacă te sabotezi încontinuu, cel mai probabil ai nişte idei adânc înrădăcinate cu privire la valoarea ta sau la capacitatea de a
ţine sub control greutăţile. Când i-am rugat pe cititori să ne împărtăşească principalele lor regrete, mulţi au inclus o versiune a lui „Mi-aş fi dorit să mă iubesc mai mult”, deoarece în trecut luaseră hotărâri fără să simtă că merită să li se întâmple lucruri bune. Aceste concepţii pot fi schimbate, dar este nevoie de muncă pe termen lung, care poate fi făcută cel mai bine într-un mediu protector, împreună cu specialişti capabili să te ghideze.

Dependenţa poate fi o formă de autosabotaj, deşi vom pune un asterisc la această afirmaţie, unde vom preciza că dependenţa are şi o componentă genetică importantă. Aşa cum a scris un membru al Alcoolicilor Anonimi (AA) pe blogul său: „Alcoolismul este o problemă medicală.”^ Ca în cazul oricărui tip de dependenţă, cei afectaţi au mai puţin control asupra propriilor hotărâri. Bloggerul din comunitatea AA explică faptul că regretele care decurg din dependenţe sunt mai puţin legate de alegeri morale decât alte tipuri de regret. „Ca urmare a stării tale (medicale), anumite alegeri – sau capacitatea de a face alegeri mai bune – pur şi simplu nu se află la dispoziţia ta.”

Dacă regretele tale care provin din autosabotaj (fie că sunt cauzate sau nu de dependenţe) implică şi rănirea altor oameni, va trebui să te revanşezi faţă de ei pentru a putea depăşi regretul. Paşii 8, 9 şi 10 din programul AA sunt următorii:

• întocmeşte o listă cu toate
f
persoanele pe care le-ai rănit şi fii dispus să îţi repari greşeala comisă fată de fiecare dintre ele.
l
• Revansează-te în mod direct fată de
I ***I***
acei oameni, oricând este posibil, cu excepţia cazurilor în care astfel de gesturi le-ar aduce prejudicii lor sau altora.
• Continuă să îti faci un inventar
l
personal şi, atunci când greşeşti, recunoaşte imediat asta.[1]^
f

(Observă că nu recomandăm paşii l-7 din programul AA şi nici angajarea la un program în 12 paşi fără îndrumarea unor persoane specializate în recuperare. împărtăşim aceşti paşi

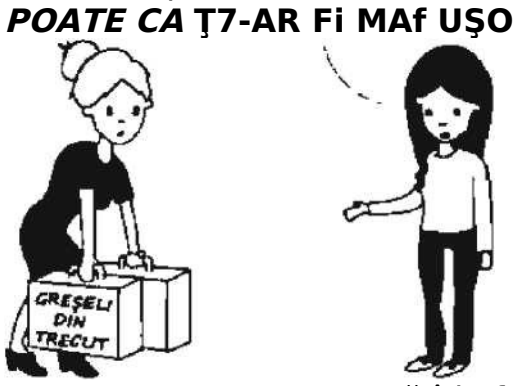
pentru a arăta că acţionarea în scopul vindecării de autosabotaj este esenţială pentru rezolvarea completă a problemei.)

Aruncă o privire atentă la regretele tale care au legătură cu autosabotajul şi, pentru fiecare dintre ele, pune-ţi următoarele întrebări:

- Din ce motiv am luat acea hotărâre?
- De ce anume încercam să mă protejez?
- Ce îmi doresc să fi făcut în schimb?

Pentru toate tipurile de regret: Tratează-te cu delicateţe. Cercetătorii de la University of California din Berkeley, au descoperit că oamenii care acceptaseră cele întâmplate fără să se condamne la nesfârşit în legătură cu asta fuseseră capabili să transforme regretul în motivaţie pentru a deveni mai buni.

***POATE CA* Ţ7-AR Fi MAf UŞOR PAOÂ Al PUNE ALEA JOS**



De asemenea, vrem să îţi oferim câteva strategii funcţionale cu ajutorul cărora să treci prin clipele de regret. Chiar dacă ai răspuns la toate întrebările relevante pe care le-am sugerat în acest capitol, probabil că tot vei avea din când în când momente în care vei rămâne fixat pe „ce ar fi fost dacă". Sau ai putea resimţi un regret ce nu se încadrează perfect în niciuna dintre cele şase categorii.

3. Aminteste-ti ce ai obtinut

t • *

„«Ce ar fi fost dacă» este o definiţie destul de bună a iadului", scrie rabinul Harold Kushner. —

Când eşti prins într-o rutină a regretelor, e foarte posibil să parcurgi mintal toate lucrurile pe care ar fi trebuit să le faci diferit. Cu cât îţi vei imagina mai clar ce s-ar fi putut întâmpla, cu atât reacţia ta emoţională va fi mai

I t

puternică. Psihologii numesc asta *amplificare emoţională.* ^ (Regizorii de film folosesc această tehnică pentru a te face să plângi. Când un personaj anunţă: „Este ultima mea misiune" sau „Am un presentiment rău în legătură cu ea", moartea lui devine mult mai dureroasă, deoarece aproape că reuşise să scape de pericole.[21])

Altfel spus, cu cât te afunzi mai mult în fantezii despre ce ar fi putut să fie, cu atât ai sanse mai mici să îti aminteşti toate lucrurile f * f bune din viata ta.

I

Când eşti copleşit de scenarii de tipul „ce ar fi fost dacă", propune-ţi să îţi reduci fanteziile la tăcere făcând liste cu toate lucrurile pentru care eşti recunoscător. „Ori de câte ori am un gând de genul «mi-aş fi dorit să», mă întreb imediat la ce amintiri şi la care oameni ar

I

trebui să renunţ pentru un «poate». De obicei, gândul iniţial se spulberă", ne-a spus un participant la unul dintre workshopurile noastre.[22]

Cercetătorii au demonstrat că suntem mai capabili să depăşim regretele, să ne simţim mai bine şi să mergem mai departe, dacă reflectăm la următoarele două idei:—

- Totul poate fi privit dintr-o perspectivă diferită.
- Există ceva pozitiv în oricare experienţă.

în viaţă, ratezi unele experienţe pentru a câştiga în altele. Vorbind despre hotărârea sa şi a soţiei sale de a avea copii, scriitorul Charles Duhigg a recunoscut că uneori se gândeşte la cărţile pe care le-ar fi scris dacă nu i-ar fi avut. „Aş fi fost la fel de fericit şi fără copii", a declarat acesta. Pe de altă parte, a spus: „îmi iubesc copiii. îmi place să am copii." Şi a adăugat: „Mă bucur foarte mult că i-am adus pe lume, deoarece cred că asta mă face mai puţin egoist. Asta mă face un om mai bun."24

Poţi, de asemenea, să enumeri toate lucrurile rele pe care le-ai evitat. Să spunem că ai ales un loc de muncă mai prost plătit, dar care îţi oferă multă flexibilitate. Când regreţi această hotărâre, vizualizează clar cum timpul tău liber este înghiţit de un job unde te simţi groaznic.

4. înlocuieşte „ar fi trebuit să..." cu „ce ar fi dacă...?"

„Regretul poate să ardă ca benzina", afirmă scriitorul Augusten Burroughs. „Să trăieşti în regret şi să nu schimbi nimic în viaţa ta înseamnă că nu ai înţeles ce-i mai

I

important."^

Data viitoare când te trezeşti că insişti pe o frază care începe cu „Ar fi trebuit să...", încearcă să schimbi aceste cuvinte cu „Ce ar fi dacă...?". De exemplu, în loc să îţi spui: „Ar fi trebuit să am mai multă încredere în mine însumi", întreabă-te: „Ce ar fi dacă aş acţiona cu mai multă încredere?" Apoi, scrie câteva răspunsuri la întrebarea ta.

Nu toate regretele se vor potrivi perfect în acest cadru. Odată, prietenul nostru Jackson a apăsat prea repede pe butonul „Trimite" în cursul unei negocieri salariale prin e-mail care

mai merita dezbătută, iar din cauza asta a ratat oferta. Faptul că, după aceea, s-a tot întrebat „Ce ar fi fost dacă nu aş fi trimis mesajul prematur?” nu l-a făcut decât să se adâncească şi mai tare în regrete. Dar abordarea unei perspective mai largi îţi permite să extragi o idee utilă şi din cele mai rele situaţii. Acum, Jackson se întreabă: „Ce ar fi dacă aş şterge adresa destinatarului până când finisez textul unui e-mail? Sau dacă l-as scrie fără să mă grăbesc?”

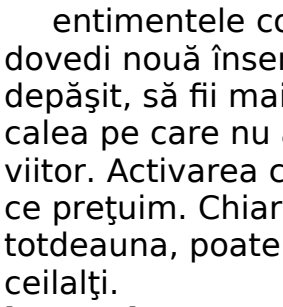
Depăşirea discursului interior negativ în confruntarea cu regretul poate fi ca şi cum te- ai strădui să ieşi din parcare după un concert al lui Beyonce. încearcă să scoţi la suprafaţă ideile pe care le ai cu privire la regretele tale completând următoarele afirmaţii:

• Mi-e teamă că, deoarece am făcut _____, _____ nu se va întâmpla în viitor.
• De vreme ce înainte am_____ voi fi mereu un om_____.
• încă mă învinovăţesc pentru că am şi nu voi putea uita asta niciodată.
• Ar fi trebuit neapărat să_____

Acestea sunt gânduri obişnuite legate de regret – şi totodată semnale că autoreflecţia ta se transformă în autodistrugere. Reciteşte ce ai scris şi verifică dacă afirmaţiile chiar sunt adevărate (indiciu: nu sunt). în loc să îţi spui: „Ar fi trebuit neapărat să mă apăr”, întreabă-te: „Din ce motiv nu am făcut asta?” sau „Cum ar fi dacă aş începe să mă apăr mai des?”. Trecerea la o mentalitate mai flexibilă te va ajuta să înveţi din experienţele proprii şi să îţi priveşti trecutul, prezentul şi viitorul cu mai multă compasiune.

REFORMULĂRI IMPORTANTE .

AR FI TREBUIT SÂ...
CE AR FI DACĂ...?
MI-AM RATAT ŞAH SA
AM FĂCUT *O* GREŞEALĂ



5. Nu uita că regretul va trece – sau cel puţin se va diminua

Deşi poate că acum ai regrete, fii conştient că într-o zi nu le vei mai simţi la fel de puternic. Deseori, subestimăm capacitatea proprie de a ne adapta la noi circumstanţe, de a profita la maximum de ceea ce avem şi de locul în care ne aflăm. „Trăiam cu impresia că regretul va dura pentru totdeauna”, ne-a spus o participantă la unul dintre workshopurile noastre. „Dar am învăţat că durează doar atât cât aleg eu să mă adâncesc în regret.

Mi-am dat seama că sunt încăpăţânată şi ţin cu dinţii de «ce ar fi fost dacă», deşi ar trebui să merg mai departe şi să fiu recunoscătoare.”

Când Colin Jost l-a întrebat pe tatăl său dacă regretă că a părăsit jobul care îi plăcea la nebunie, acesta i-a răspuns: „Plecarea de acolo a fost cea mai bună decizie pe care am luat-o vreodată. Pentru că, până la urmă, am ajuns să fiu profesor, ceea ce a însemnat să stau mai mult cu tine şi cu fratele tău, după ce mă întorceam de la scoală. Şi am avut sansa de a lăsa o amprentă asupra vieţii a mii de copii care au trecut prin clasele unde am predat, înainte de a o face, nici nu ştiam cât de mult contează asta pentru mine.”[7] înţepătura regretelor intense păleşte şi se transformă în timp, iar în unele cazuri, „decizia greşită” ne aşază pe drumul către ceva chiar mai bun.

★★★

ndiferent ce drum urmăm în viaţă, cu toţii vom experimenta un anumit grad de regret cu privire la căile pe care am ales să nu o apucăm. Dar dacă îl facem corect, gânditul insistent la ceea ce ar fi putut să fie are un mare potenţial de a ne fi de folos. Deplângerea şanselor ratate îţi permite să înţelegi de unde vii, cum ai ajuns acolo unde eşti şi încotro vrei să mergi. Doar ai grijă să pui o limită timpului în care zăboveşti în trecut.

i

IDEI-CHEIE

- 0 viaţă #FărăRegrete nu este posibilă; mereu există compromisuri.
- Când întrezăreşti un potenţial regret, ia în considerare mai multe intervale de timp.
- Dă-ţi voie să îţi pară rău pentru ce nu s-a întâmplat.
- Caută să înţelegi ce fel de regret simţi.

I

- în cazul regretelor retrospective şi al celor legate de un sine alternativ, încearcă să le înăbuşi din faşă.

/ /

- Pentru alte tipuri de regret, învaţă din trecut, ca să poţi fi mai bun în viitor.
- Fii blând cu tine însuţi; cu toţii facem greşeli.
- Nu uita că regretul se atenuează în timp.

Concluzii

entimentele copleşitoare ne pot zdruncina serios. Am scris această carte pentru a ne dovedi nouă însene că emoţiile dificile nu sunt anormale şi că este posibil ca, odată ce le-ai depăşit, să fii mai înţelept. în cazul fiecăruia dintre noi, faptul că ne permitem să deplângem calea pe care nu am urmat-o ne ajută să facem mai multe alegeri pline de semnificaţie în viitor. Activarea celor mai puternice declanşatoare ale invidiei ne oferă o viziune clară a ceea ce preţuim. Chiar şi disperarea, atunci când ni se pare că lumina a dispărut pentru totdeauna, poate în cele din urmă să ne potenţeze conştiinţa de sine şi empatia fată de ceilalţi.

j i r f

Totodată, stările emoţionale copleşitoare sunt simţite pe moment ca fiind traumatizante şi lipsite de sens. Am prefera să nu trecem prin perioade grele şi să nu fim forţaţi să evoluăm prin intermediul lor. Dar există un sens care poate fi găsit în cursul procesului de vindecare.

Chiar dacă astfel de stări, cum ar fi disperarea sau perfecţionismul, nu par utile pe moment, acestea pot duce la ceea ce psihologii numesc *dezvoltare posttraumatică* (PTG). Când trecem printr-o perioadă de mare suferinţă sau când convingerile noastre fundamentale sunt puse la îndoială, deseori ieşim din hău cu o nouă apreciere faţă de lucrurile bune din viată şi cu un simt de sine ***t >*** i mai profund. De exemplu, nimeni nu vrea ca inima să îi fie frântă într-un mod oribil, dar uneori o despărţire urâtă te poate învăţa ce anume vrei de la următorul partener, precum şi faptul că sunt multe lucruri pe care merită să le preţuieşti la tine însuţi. Desigur, cu toţii am alege să nu suferim decât să experimentăm dezvoltarea posttraumatică. însă este folositor să ştim că avem posibilitatea de a obţine ceva pozitiv chiar şi după ce am simţit că ne prăbuşim cu totul.

Dezvoltarea posttraumatică îi influenţează pe oameni în următoarele moduri specifice:

- Dobândesc o mai mare apreciere faţă de viată.
- Se simt mai apropiaţi de cei dragi.
- Capătă încredere în capacitatea lor de a înfrunta dificultăţile.
- Au un sentiment mai profund de pace interioară.
- întrevăd mai multe posibilităţi pentru ei înşişi.[1]

Altfel spus, cele mai grele momente din viaţa noastră ne pot schimba în bine. Stările emoţionale copleşitoare nu sunt deloc uşor de suportat. Dar de fiecare dată când reuşim să trecem peste incertitudine, epuizare sau regret (chiar dacă numai pentru câteva clipe), ne consolidăm siguranţa că putem să o facem din nou. Şi din nou.

Noi două (Liz şi Mollie) ne-am schimbat de când a apărut cartea noastră anterioară, *Fără supărare,* ba chiar şi pe parcursul scrierii celei de fată. Liz a învătat să îsi revină atunci când r > > se cufundă prea mult în imaginarea unor scenarii catastrofice de viitor şi să îşi accepte mai uşor schimbările de dispoziţie. Mollie îşi dă seama că a devenit mai puţin critică şi rigidă decât înainte. Amândouă ne simţim mai puţin singure în luptele pe care le ducem.

Dar nu suntem „vindecate" de greutăţile vieţii. Lucrul la cartea de faţă şi, în acelaşi timp, îndeplinirea sarcinilor la un job cu normă întreagă au făcut ca lui Liz să îi revină durerile de gât şi de braţe. Ea şi soţul ei încă jelesc moartea tatălui acestuia din urmă, susţinându-l şi pe tatăl lui Liz în lupta sa cu propriile afecţiuni medicale. Mollie se duce în continuare la fizioterapie pentru durerea de tendoane pe care o simte în mai multe zone ale corpului (a fost nevoită să apeleze la cineva ca să o ajute la tastarea unei mari părţi din această carte). încă face psihoterapie şi ia medicamente. Amândouă am izbucnit în plâns de mai multe ori în ultima lună. Am stat de vorbă în repetate rânduri despre ironia de a scrie un capitol despre burnout în timp ce ne luptam chiar noi cu asta. Aşa cum ne aminteşte poetul Rainer Maria Rilke: „Să nu crezi că omul care încearcă să te aline are o viată uşoară printre acele cuvinte calme şi simple ce uneori îţi fac bine. [...] Totuşi, dacă ar fi fost diferit, nu ar fi putut găsi niciodată acele cuvinte."[2] Altfel spus, oricine scrie o carte cu sfaturi de viaţă probabil că face asta pentru că s-a confruntat – şi se confruntă în continuare r - cu aceleaşi probleme.

Amândouă suntem recunoscătoare că extrem de mulţi oameni au fost dispuşi să se deschidă în faţa noastră pentru această carte. Am aflat că editoarea noastră şi-a pierdut unul dintre părinţi în tinereţe şi că tatăl altei editoare a murit din cauza alcoolismului în timpul pandemiei de COVID. Aceste lucruri nu au fost niciodată aduse în discuţie pe când lucram împreună la *Fără supărare.* Poate fi înfricoşător şi să le împărtăşeşti altora asemenea emoţii, cu atât mai mult să scrii o carte despre ele şi să laşi lumea să îti cunoască cele mai ***r*** întunecate momente, însă cărţile ne-au adus consolare, iar noi nu putem decât să încercăm să transmitem asta mai departe.

Un psihoterapeut poate fi de ajutor în timpul procesului de explorare a emoţiilor dificile (vezi, la pagina 319, „O observaţie despre terapie" şi câteva opţiuni gratuite sau pentru un buget redus). Aşa cum ne-a spus Yalenka, o cititoare a noastră: „Uneori glumesc afirmând că trebuie să merg la psiholog pentru a le putea face faţă acelora din jurul meu care nu merg la unul."

Chiar şi cu sprijinul oferit de terapie, este important de avut în vedere că toate sfaturile pe care le dăm sunt mai uşor de enunţat decât de pus în practică. Nu există scurtături pentru a depăşi stările şi emoţiile copleşitoare, iar acestea nu vor dispărea niciodată complet. Cu toţii vom simţi din când în când înţepături de regret, cu toţii vom avea zile în care viaţa ni se va părea mohorâtă şi lipsită de speranţă. Dar, cu trecerea timpului, putem ajunge în cele din urmă să fim în regulă, chiar dacă o emoţie copleşitoare îşi întoarce privirea hâdă către noi.

Sperăm că această carte şi poveştile pe care alţii ne-au permis să le împărtăşim în ea îţi vor oferi asigurarea că, fie şi atunci când lucrurile nu merg bine, *tu* vei fi bine.

Mulţumiri

Pentru a scrie o carte, este nevoie de participarea unui sat întreg. Liz şi Mollie doresc să le mulţumească următorilor:

Lui **Leah Trouwborst,** pentru că a crezut în noi a doua oară şi pentru că a fost o parteneră implicată, care ne-a insuflat energie. Lui Trish Daly, pentru că ni s-a alăturat în toiul acţiunii şi ne-a ghidat viziunea până la sfârşit. Lisei DiMona, care ne-a susţinut permanent, fiind mereu la curent cu ideile noastre şi ajutându-ne să le dăm un sens. Lui Julie Mosow, pentru cea mai bună editare posibilă; ne-a scos în evidenţă vocile şi a reuşit să ne conecteze la nivel emoţional. Laurei Katz, pentru cercetările făcute cu răbdare şi sugestiile sale bine gândite.

Echipei de la Writers House: lui Lauren Carsley, Majei Nikolic, Jessicăi Berger şi lui Chaim Lipskar, pentru că au răspuns la nenumăratele noastre întrebări şi pentru munca lor legată de dreptul internaţional.

Echipei de la Penguin: Ninei Rodriguez-Marty îi mulţumim pentru titlu. Lui Brian Lemus, pentru copertă. Lui Ryan Boyle şi Megan McCormack, pentru susţinere, lui Stefanie Brody şi

Reginei Andreoni, pentru promovare şi marketing. Lui Adrian Zackheim, pentru abilitatea sa de a ne prezenta cărţile într-o manieră mai elegantă decât am fi făcut-o noi.

Tuturor specialiştilor care ne-au oferit din timpul şi din ideile lor preţioase: dr. Stefanie Tignor, dr. Molly Sands, Caribay Garda, Cloe Shasha, Amy Bonsall, dr. Emma Routhier, dr. Thomas Greenspon, Tanya Geisler şi Rebecca Newkîrk.

Primilor noştri cititori: Grace Perry şi Joanna Miller.

Scriitorilor care ne-au fost alături: Susan Cain, Adam Grant, Dan Pink, Malcolm Gladwell şi Laszlo Bock. De asemenea, lui Panio
Gianopoulos şi echipei sale de la Next Big Idea Club, pentru susţinere,

J

Fotografilor: Nina Subin şi Bonnie Rae Mills.

Oamenilor incredibili care au fost dispuşi să ne împărtăşească poveştile lor: Priscilla, Yalenka, Leslie, Maike, Lisa, Naveed, EH ie, Meg, Nataly, Jay, Katja, Sarah, Yanelle, Elizabeth, Dave, Minam, Amber Rae, Caribay, Susan, Jayna, Madhura, Allie, Daniela, Anna, Kristîn, Eliza, Kia, Alex, Karla, Griffm, Rachel, Caroline, Gina, Kara, Joy şi tuturor celor cărora le-am promis că nu le vom dezvălui numele.

***

Din partea lui Liz, mulţumiri către:

Mollie: Pentru că ai fost partenera mea de scris mereu răbdătoare, pentru că ai intervenit atunci când eram la pământ, pentru că nu mergi niciodată la petreceri pe vapoare şi pentru că pui pe primul loc prietenia noastră.

Mama şi tata: Pentru că ati fost mereu cei mai mari susţinători I * *
ai mei, chiar şi atunci când nu eraţi foarte siguri care e locul meu de muncă sau ce înseamnă chestia aia de pe internet pe care v-o arăt. Vă iubesc.

Maxim: îţi mulţumesc pentru „Vivify!" pentru că mă laşi să folosesc Microsoft Word pe laptopul tău şi pentru că eşti acel om care reuşeşte mereu să facă în aşa fel încât o zi proastă de-a mea să se transforme în ziua cea mai bună.

Toată lumea care a ajutat ca această carte să prindă viaţă, fie că a fost vorba despre revizuirea schiţelor, despre povestirea experienţelor personale sau pur şi simplu despre a mă face să râd când aveam nevoie: Marina A., Carmen A., Vivek A., B.A., Erica A., Nick D., Susan E., Jay F., Susan F., Wenche F., Caitlin G., Griffm G., Caribay G., Anne H., Dennis H., Becca J., Hee-Sun K., Carly K., Cori L., Emily M., Jason N., Emily N., Josh R., the Reeds, Molly S., Kris S., Stefanie T., Erik T., Christine T., Logan LI. şi Hannah Y.

Toţi cei care urmăresc @lizandmollie pe reţelele de socializare: Nu pot spune cât de mult înseamnă pentru mine comentariile şi mesajele voastre! Una dintre cele mai remarcabile întâmplări din viaţa mea este realizarea unei legături cu extrem de mulţî dintre voi, în special cu privire la lucruri care deseori par greu de împărtăşit.

Şi, nu în ultimul rând, **foştii şi actualii mei colegi:** Andy Wong – tu rămâi pe mai departe farul meu călăuzitor. Reigan şi toţi cei de la Humu – vă mulţumesc pentru că m-aţi susţinut, făcându-vă atât timp cât aveam nevoie pentru a aduce la viaţă această carte.

Din partea lui Mollie, mulţumiri către:

Liz: Pentru că ai fost de acord să scriem o a doua carte, chiar şi după ce am convenit că nu ne vom supune iarăşi la aşa ceva. Ca întotdeauna, ilustraţiile tale sunt partea mea preferată. De asemenea, îţi mulţumesc pentru că îmi eşti cea mai bună ascultătoare şi cea mai grijulie prietenă.

Familia mea: Pentru iubirea şi susţinerea în timpul suişurilor şi coborâşurilor, în special Laurei, lui Kate, David, Jackie, Sarah, Jenny şi familiei Duffy. îţi mulţumesc, Judy, pentru că ai împărtăşit cu mine înţelepciunea şi speranţa din viaţa ta.

Cei care m-au ajutat la cercetare şi **la scris:** Kainoa Cunningham, Sade Harper, Meta Daniel, Andrea Vega şi Reilly Blevins.

Prietenii atenţi, care ascultă şi cu care pot vorbi despre lucruri dificile: Julia B., pentru SMS-urile zilnice, Annie, Julia M., Sophie, Emily, Skylar, Hayley, Hannah, Christine, Danielle, Lillie, Nse, Alice K., Caitlin, Julia S., Meryl şi Katie O.

Toţi actualii şi foştii mei colegi şi clienţi: Pentru inspiraţie şi
susţinere.

Toţi cei care m-au ajutat pe parcursul călătoriei mele spre vindecare: Lindsay Brunner, Patrick O'Rourke, Jared Vagy, Sharon Rafferty (psihoterapeuţi extraordinari), Gina R, Meg L., Rachel K., Maurine K., Susan M. şi doamna Susan Goldberg, rabin, împreună cu întreaga comunitate Nefesh din Los Angeles.

Şi, nu în cele din urmă, îi mulţumesc lui **Chris –** soţul meu hazos, bun la suflet, inventiv şi captivant. îţi sunt recunoscătoare pentru susţinerea, răbdarea şi dragostea ta nesfârşită. înseamnă totul pentru mine. Sunt fericită că-mi eşti alături şi te iubesc.

Teste pentru depistarea stărilor şi emoţiilor copleşitoare

TEST PENTRU NIVELUL DE BURNOU'

Teste
Bazat pe Maslach Burnout Inventory (MBI)

Pasul 1. Indică frecvenţa cu care ţi se aplică următoarele afirmaţii:

1 = Niciodată
2 = Cel puţin de câteva ori pe an
3 = Cel puţin o dată pe lună
4 = De mai multe ori pe lună
5 = 0 dată pe săptămână
6 = De mai multe ori pe săptămână
7 = Zilnic

Mă simt epuizat din punct de vedere emoţional din cauza serviciului meu
Niciodată 1 —2 — 3 — 4 — 5 — 6 — 7 *Zilnic*

2. Mă simt istovit la finalul unei zile de lucru
Niciodată 1 -2-3-4-5-6-7 *Zilnic*

3. Mă simt obosit imediat ce mă trezesc dimineaţa şi îmi dau seama că mă
J /
aşteaptă o nouă zi de muncă
Niciodată l-2-3-4-5-6-7 *Zilnic*

4. înţeleg cu uşurinţă acţiunile colegilor sau ale supervizorilor mei
Niciodată l-2-3-4-5-6-7 *Zilnic*

5. Am senzaţia că îi tratez pe unii
clienţi/colegi la modul impersonal, ca şi cum ar fi nişte obiecte
Niciodată l-2-3-4-5-6-7 *Zilnic*
6. Munca şi colaborarea cu oamenii sunt
l
stresante pentru mine
Niciodată l-2-3-4-5-6-7 *Zilnic*
7. Rezolv cu succes problemele altora
Niciodată 1 – 2- 3- 4- 5- 6- 7 *Zilnic*
8. Mă epuizează complet munca pe care o
fac
Niciodată 1 – 2- 3- 4- 5- 6- 7 *Zilnic*
9. Simt că îi influenţez în mod pozitiv pe
ceilalţi prin munca mea
Niciodată 1 – 2- 3- 4- 5- 6- 7 *Zilnic*
10. Am devenit mai dur cu oamenii de când am acest serviciu
Niciodată l-2-3-4-5-6-7 *Zilnic*
1**1.** Mă tem că munca mă face să mă distanţez emoţional
l f
Niciodată 1 —2 — 3 — 4 — 5 — 6 — 7 *Zilnic*
12. Mă simt plin de energie
Niciodată 1 – 2- 3- 4- 5- 6- 7 *Zilnic*
13. Mă simt frustrat de munca mea
Niciodată 1 – 2- 3- 4- 5- 6- 7 *Zilnic*
14. Am senzaţia că muncesc prea mult
Niciodată 1 – 2- 3- 4- 5- 6- 7 *Zilnic*
15. Nu mă interesează cu adevărat ce se întâmplă cu mulţi dintre colegii mei *Niciodată* 1 – 2- 3- 4- 5- 6- 7 *Zilnic*
16. Faptul că sunt în contact direct cu alţi oameni la job este stresant
Niciodată 1 —2 — 3 — 4 — 5 — 6 — 7 *Zilnic*
17. Mi se pare uşor să creez o atmosferă relaxată la locul de muncă
Niciodată 1 —2 — 3 — 4 — 5 — 6 — 7 *Zilnic*
18. Mă simt motivat atunci când lucrez îndeaproape cu colegii mei
Niciodată 1 —2 — 3 — 4 — 5-6 — 7 *Zilnic*
19. Am atins multe obiective care mi-au adus satisfacţie profesională
Niciodată 1 – 2- 3- 4- 5- 6- 7 *Zilnic*
20. Simt că am ajuns la capătul puterilor
Niciodată 1 —2 — 3 — 4 — 5 — 6 — 7 *Zilnic*
21. Sunt foarte relaxat când mă confrunt cu probleme emoţionale la locul de muncă
Niciodată 1 – 2- 3- 4- 5- 6- 7 *Zilnic*
2 L Am senzaţia că sunt învinuit de colegi pentru unele dintre problemele lor
Niciodată 1 – 2- 3- 4- 5- 6- 7 *Zilnic*

Pasul 2. Calculează ce punctaj ai obţinut:

Punctajul total pentru ***epuizare:***
Adună-ţi punctele de la afirmaţiile 1, 2, 3, 6, 8,
13.14.16.20
< 20 21 -42 > 43
Grad scăzut Grad moderat Grad crescut de *epuizare*
Punctajul total pentru ***cinism:***
Adună-ţi punctele de la afirmaţiile 5,10,11,15, 22
<11 12-23 >24
Grad scăzut Grad moderat Grad crescut *de cinism*
Punctajul total pentru ***ineficienţă:***
Adună-ţi punctele de la afirmaţiile 4, 7, 9, 12,
17.18.19.21
>38
Grad scăzut
37-19
Grad moderat
<18
Grad crescut *de insuficientă*
9 de ineficientă |

Pasul 3. Află-ţi rezultatul testului pentru nivelul de burnout folosind punctajele de la pasul 2:

- **Implicat:** Grad scăzut până la moderat de **epuizare, cinism** şi **ineficientă**
*
- Te descurci destul de bine. Sau cel puţin OK.
- **Principala ta oportunitate:**
Monitorizează situaţiile care tear putea îndrepta către burnout şi stabileste-ti în mod activ
i r f
anumite limite.
- **Suprasolicitat:** Grad crescut de **epuizare**
- Simţi că totul te copleşeşte şi
l l J J l
că trudeşti în exces. Deseori, această senzaţie este rezultatul
J
unui volum prea mare de lucru ori al faptului că trăieşti într-o cultură în care munca nu se termină niciodată. Dar poate apărea şi când ţi-ai asumat prea multe proiecte secundare, când ai probleme de sănătate sau obligaţii familiale care îţi consumă timpul.
- **Principala ta oportunitate:**
Obisnuieste-te să îti trăieşti viata
! f / I f
la 80%. Redu numărul de ore în care lucrezi (fie că este vorba despre locul de muncă de zi cu zi sau despre alte obligaţii), învaţă să îti stabileşti – şi să îti r f III
respecţi – propriile limite.
- **Neimplicat:** Grad crescut de **cinism**

- Nu te simţi legat de colegi şi îţi lipseşte empatia faţă de cei din jur. Devenim adesea neimplicaţi când ne suprasolicităm sau când nu mai simţim că ceea ce

J

facem contează.

- **Principala ta oportunitate:** *Găseşte mici modalităţi prin care să creezi sau să îţi refaci relaţia*

j r

personală cu colegii tăi.

- **Ineficient:** Grad crescut de **ineficientă**
- Te simţi incompetent şi neproductiv. Este posibil ca, de fapt, să fii eficient la locul de muncă, dar percepţia ta să fie opusă.
- **Principala ta oportunitate:** *Fii clar în legătură cu ceea ce preţuieşti şi fă o schimbare în munca ta, în aşa fel încât să te aliniezi cu acele valori.*
- **Intrat în burnout:** Grad crescut de **epuizare, cinism şi ineficienţă**
- Eşti mai mult decât obosit -

eşti descurajat şi înstrăinat.

- **Principala ta oportunitate:**

Detasează-te de ceea ce faci şi

! I

rezervă-ţi timp pentru „pierdut vremea”.

TEST PENTRU PERFECTIONISM

I

Eşti un ambiţios, un om care munceşte cu abnegaţie, sau un perfecţionist?

Pasul 1. Indică unde te situezi pe scara dintre cele două opţiuni:

1 Astăzi lucrezi la un proiect care este „doar de distracţie”. Cum te simţi în legătură cu asta?

Revigorat şi înspăimântat: oare va fi
entuziasmat suficient de bun rezultatul?

1—2—3—4—5—6—7

2 Cât de des ratezi deadline-uri din cauză că te nelinişteşte faptul că nu vei face o treabă îndeajuns de bună?

Niciodată Deseori

1—2—3—4—5—6—7

3 Cât de des gândeşti: „Mă voi simţi împlinit sau demn de laudă odată ce voi

Niciodată Deseori

1—2—3—4—5—6—7

4 Ce faci după ce termini o zi de muncă?

Merg mai Mă tot gândesc la greşelile din timpul departe zilei şi la sarcinile încă nefinalizate

5 Fără vreo validare din exterior, te gândeşti: „Munca mea a fost răsplătită. Nu este rău deloc!”

Foarte des Niciodată

1—2—3—4—5—6—7

6 Când primeşti validare din exterior, cum este cel mai probabil să gândeşti?

Mă bucur că oamenii Cum de nu-şi dau seama observă cât de mult de toate imperfecţiunile muncesc! mele?

1—2—3—4—5—6—7

7 Eşti extrem de obosit. Ce este mai probabil să faci?

Să *pun Să îmi folosesc anxietatea pe post de frână combustibil şi să merg mai departe*

1—2—3—4—5—6—7

8 Ai dormit prea mult şi ai ratat antrenamentul fizic la sală de sâmbătă dimineaţa. Ce crezi despre această zi?

E în regulă, voi face 0 zi distrusă. De ce sunt exerciţii mai târziu mereu atât de neproductiv?

1—2—3—4—5—6—7

9 Ai spus că vei aduce tu desertul la o masă cu prietenii. Cum te simţi în legătură cu asta?

Mă bucur să contribui STRESAT! Mă tem că nu o cu ceva să le placă

Pasul 2. Adună-ţi punctele pentru a-ţi afla tendinţa către perfecţionism:

■ 20 sau mai puţine: Eşti un ambiţios care munceşte cu dăruire.

I

- Când lucrezi la un proiect de care îţi pasă, eşti motivat să munceşti din greu, să îl finalizezi la timp şi să te simţi mândru de el odată ce l-ai terminat.
- **Principala ta oportunitate:** *Monitorizează situaţiile care te îndreaptă puţin câte puţin către tendinţe perfecţioniste (tuturor ni se întâmplă asta!) şi atenuează respectivii factori declanşatori.*

• 21-42: Ai unele tendinţe spre perfecţionism.

- Acestea pot apărea când eşti cu adevărat implicat într-un proiect – ori se pot manifesta doar în anumite sfere ale vieţii

/ tale (de exemplu, eşti un perfecţionist la locul de muncă, dar nu şi în contexte sociale).

- **Principala ta oportunitate:** *încearcă să ţii un jurnal al perfecţionismului. Identifică momentele când îndoielile perfecţioniste încep să îşi facă loc şi compară-le cu momentele în care te simţi mulţumit de*

f /

eforturile tale. în ce constă diferenţa? Există o anumită f
persoană sau un tip de activitate care îţi declanşează f f
perfecţionismul/senzaţia de inadecvare? Cum poţi evita sau reduce acei factori declanşatori?

• 43 sau mai multe: Eşti un *I* perfecţionist total.

- Mantra ta pare să fie „Dacă tot o fac, am de gând să o fac perfect”. Aceasta te ghidează, fie că îţi pasă sau nu de un proiect, şi se manifestă în multe segmente ale vieţii tale, atât personale, cât şi legate de muncă.
- **Principala ta oportunitate:** *Pentru perfecţionişti, „suficient de bine” nu este suficient. Dar dacă vei da 110% din energia ta pentru fiecare proiect, vei ajunge la burnout. Citeşte secţiunea*

t t

legată de valori din capitolul 4. Care dintre activităţile sau
/
sarcinile tale curente nu se încadrează în valorile tale esenţiale? Poţi să renunţi la a fi
II I
perfect în cazul uneia sau mai multora dintre acestea?

TENDINŢELE DE EXPRIMARE A FURIEI

»

Puţin modificat, următorul test se bazează pe State-Trait Anger Expression Inventory-2 (STAXI-2), un test folosit de către psihoterapeuţi pentru a evalua diverse aspecte ale furiei unui individ şi a stabili dacă ele au i legătură cu anumite afecţiuni psihice sau fizice. Patru dintre aceste aspecte sunt trăsături legate de exprimarea furiei şi sunt considerate a fi relativ independente unele de altele.

Pasul 1. Indică frecvenţa cu care ţi se aplică următoarele afirmaţii:

f

1. Mă opresc înainte de a-mi pierde cumpătul
Frecvent 1 — 2 — 3 — 4-5 — 6 — 7 *Rareori*
2. Nu îmi exprim furia
Frecvent 1 —2 — 3-4-5 — 6-7 *Rareori*
3. Când sunt furios, spun lucruri urâte sau răutăcioase
Frecvent 1 —2 — 3—4-5 — 6-7 *Rareori*
4. Când sunt furios, încerc să înţeleg ce anume mi-a declanşat starea
Frecvent 1 —2 — 3—4-5 — 6-7 *Rareori*
5. Dacă sunt enervat, le spun şi altora ce simt *Frecvent* 1 – 2 — 3-4-5-6-7 *Rareori*
6. Când sunt furios, mă străduiesc să mă calmez
Frecvent 1 —2 — 3—4-5 — 6-7 *Rareori*
7. îmi pierd cumpătul
Frecvent 1 – 2 — 3-4-5-6-7 *Rareori*
8. îmi controlez furia
Frecvent 1 —2 — 3—4-5 — 6-7 *Rareori*
9. încerc să îmi îmblânzesc furia
Frecvent 1 – 2 — 3 — 4 — 5 — 6-7 *Rareori*
10. în loc să mă înfurii, devin supărat sau deprimat
Frecvent 1 —2 — 3 — 4 — 5 — 6-7 *Rareori*
11. Mă contrazic cu alţii
f
Frecvent 1 – 2 — 3 — 4 — 5 — 6-7 *Rareori*
12. Când sunt furios, mă opresc şi recunosc să sunt asa
J
Frecvent 1 —2 — 3 — 4 — 5 — 6-7 *Rareori*
13. Nu îmi place să fiu pus în faţa unei situaţii conflictuale
Frecvent 1 —2 — 3 — 4 — 5 — 6-7 *Rareori*
14. Sunt mai iritat decât îsi dau seama ceilalţi
f J
Frecvent 1 —2 — 3 — 4 — 5 — 6-7 *Rareori*
15. Când sunt furios, fac ceva relaxant ca să mă calmez
Frecvent 1 —2 — 3 — 4 — 5 — 6-7 *Rareori*
16. Intru în defensivă când oamenii mă întreabă dacă sunt furios
Frecvent 1 – 2 — 3-4-5-6-7 *Rareori*
17. Fac gesturi precum trântitul uşilor
Frecvent 1 – 2 — 3-4-5-6-7 *Rareori*
18. Când simt furie, încerc să fiu răbdător cu mine şi cu ceilalţi
I I
Frecvent 1 – 2- 3- 4- 5- 6- 7 *Rareori*
19. îmi exprim furia
Frecvent 1 – 2 – 3-4-5-6-7 *Rareori*
20. Am tendinţa de a păstra ranchiună
Frecvent 1 – 2- 3- 4- 5- 6- 7 *Rareori*
2 I. Mă bosumflu sau mă încrunt
Frecvent 1 – 2- 3- 4- 5- 6- 7 *Rareori*
2 2. Mă simt vinovat sau mi-e ruşine când mă I înfurii
Frecvent 1 — 2 — 3 — 4 — 5 — 6 — 7 *Rareori*
23. Sunt cunoscut ca un individ care îsi păstrează calmul în situaţii tensionate
Frecvent 1 —2 — 3 — 4 — 5 — 6-7 *Rareori*
24. Când sunt supărat, mă închid în mine sau mă izolez de oameni
Frecvent 1 – 2 — 3-4-5-6-7 *Rareori*
2 5. Fac observaţii sarcastice la adresa celor f din jur
Frecvent 1 – 2 — 3-4-5-6-7 *Rareori*
26. Devin ursuz
Frecvent 1 – 2- 3- 4- 5- 6- 7 *Rareori*
2 7. încerc să fiu tolerant şi înţelegător
Frecvent 1 – 2 – 3-4-5-6-7 *Rareori*
28. Pot fi pasiv-agresiv când îmi exprim furia
Frecvent 1 —2 — 3 — 4 — 5 — 6-7 *Rareori*
29. Mai degrabă ignor lucrurile care mă deranjează sau mă supără de-a binelea decât să mă confrunt cu ele
Frecvent 1 – 2 — 3-4-5 — 6-7 *Rareori*
30. Sunt pasiv atunci când îmi exprim furia
Frecvent 1 – 2 — 3-4-5-6-7 *Rareori*
3 I. Mă simt amărât, invidios sau plin de resentimente
Frecvent 1 – 2 — 3-4-5 — 6-7 *Rareori*

3 2. Sunt agresiv în modul în care îmi exprim furia
Frecvent 1 – 2 – 3-4-5-6-7 *Rareori*
33. Simt că exprimarea furiei este neplăcută
Frecvent 1 – 2 — 3 — 4 — 5 — 6-7 *Rareori*

Pasul 2. Adună-ţi punctele pentru a-ţi afla tendinţele de exprimare a furiei

Controlul furiei:

Adună-ţi punctele de la afirmaţiile 1, 2, 8, 13, 23, 30,33

<16 Grad scăzut | 17-32 Grad moderat | >33 Grad crescut *de control al furiei*

- **Pentru un punctaj moderat până la crescut:** Ai tendinţa de a-ti controla felul în care îţi exteriorizezi furia. Te monitorizezi pe tine însuţi, în aşa fel încât să eviţi exprimarea unei mânii scăpate din frâu. Chiar dacă uneori simţi furie, s-ar putea să nu fii complet în acord cu nevoia din spatele ei. Prin urmare, nu eşti capabil să înţelegi cauza furiei şi să rezolvi problema.
- **Principala ta oportunitate:** *Acomodează-te cu propria furie. Aceasta nu ar trebui să îţi provoace disconfort. Concentrează-te pe recunoaşterea ei conştientă, astfel încât să poţi aborda apoi cauza principală.*

Transformarea furiei:

Adună-ţi punctele de la afirmaţiile 4, 6, 9, 12, 15,18,27

Grad scăzut | Grad moderat | Grad crescut *de transformare a furiei*

- **Pentru un punctaj moderat până la crescut:** Când te simţi furios, încerci să rezolvi problema recunoscând-o şi înţelegând nevoia mai profundă. Foloseşti tehnici precum meditaţia, controlul respiraţiei şi exersarea răbdării pentru a reuşi să treci prin furie într-o manieră productivă, în loc să ţi-o reprimi. înţelegi că furia poate să îţi ofere claritate şi poate fi sănătoasă (când nu este proiectată în exterior, către ceilalţi, sau în interior, către tine însuţi).
- **Principala ta oportunitate:** *Continuă să faci ceea ce faci. Observă când aluneci în modalităţi mai puţin sănătoase de a-ţi exprima furia şi caută să descoperi care sunt factorii declanşatori.*

I

Proiectarea furiei:

Adună-ţi punctele de la afirmaţiile 3, 5,7,11, 17,19, 21,25, 32

< 20
Grad scăzut
21-42
Grad moderat
>43
Grad crescut *de proiectare a furiei*

■ **Pentru un punctaj moderat până la crescut:** Deseori, îţi exprimi furia devenind agresiv, ori faţă de alte persoane, ori faţă de obiecte. Este posibil să îţi manifeşti furia la modul fizic (de exemplu, trântind uşi) sau verbal (insulte, înjurături, sarcasm).

• **Principala ta oportunitate:** *Obiectivul tău nu ar trebui să fie acela de a-ti / reprima furia, ci de a o exprima într-o formă mai sănătoasă. Poţi face asta t*

într-o manieră creativă: prin scris (ţinerea unui jurnal, compunerea unor scrisori pe care nu le vei trimite niciodată) sau prin mişcare (dans, alergare, yoga). încearcă să îţi accepţi furia şi să descoperi alte modalităţi în care să o exprimi, astfel încât să fie mai puţin toxică pentru cei din jur.

Reprimarea furiei:

Adună-ţi punctele de la afirmaţiile 10,14,16, 20, 22, 24, 26, 28, 29, 31

<19
Grad scăzut
20-39
Grad moderat
>39
Grad crescut *de reprimare a furiei*

■ **Pentru un punctaj moderat până la crescut:** îti refulezi accesele de furie, r în unele cazuri, furia este atât de supărătoare, încât, în loc să îţi dai libertatea să o simţi, manifeşti o altă emoţie, precum tristeţea sau vina. Sar putea să ai tendinţa de a te învinovăţi pentru situaţia care te-a făcut să te înfurii, chiar dacă, de fapt, tu nu ai greşit cu nimic. Reprimată, furia poate duce la anxietate şi ***t*** depresie. înăbuşirea furiei este asociată şi cu hipertensiunea arterială.

■ **Principala ta oportunitate:**

Concentrează-te pe exprimarea liberă a furiei într-o manieră productivă, evitând răsfrângerea ei asupra altor oameni. Asta îţi permite să treci prin furie în aşa fel încât să rezolvi problema emoţională în mod conştient.

/ /

TEST PENTRU TOLERANTA LA
t
INCERTITUDINE

Puţin modificat, acest test se bazează pe Intolerance of Uncertainty Scale (IUS), care măsoară reacţiile la incertitudine, la situaţii ambigue şi la viitor.

Pasul 1. Indică unde te situezi în raport cu următoarele două opţiuni:

1 Evenimentele neprevăzute mă supără foarte tare
Nu mă caracterizează
Mă descrie perfect

2 Devin frustrat dacă nu deţin toate
* informaţiile de care am nevoie
Nu mă caracterizează *Mă descrie perfect*
1—2—3—4—5—6—7

3. Incertitudinea mă împiedică să am o viaţă împlinită
Nu mă caracterizează *Mă descrie perfect*
1-2-3-4-5-6-7

4 Ar trebui să privim mereu înainte, astfel încât să evităm surprizele
Nu mă caracterizează *Mă descrie perfect*
1-2-3-4-5-6-7

5. 0 mică întâmplare neprevăzută poate strica totul, chiar şi cu cea mai bună planificare
Nu mă caracterizează *Mă descrie perfect*
1-2—3—4—5-6—7

6. Când vine vremea să acţionez, incertitudinea mă paralizează
Nu mă caracterizează *Mă descrie perfect*
1-2-3-4-5-6-7

7. Când sunt nesigur, nu îmi fac treburile prea bine
Nu mă caracterizează *Mă descrie perfect*
1-2-3-4-5-6-7

8. Mereu vreau să ştiu ce îmi rezervă viitorul
t
Nu mă caracterizează *Mă descrie perfect*

9 Nu suport să fiu luat prin surprindere
Nu mă caracterizează *Mă descrie perfect*
1—2—3—4—5—6—7

10. Cea mai mică îndoială mă poate împiedica să acţionez
Nu mă caracterizează *Mă descrie perfect*
1—2—3—4—5—6—7

11. Mi-aş dori să fiu capabil să organizez totul dinainte
Nu mă caracterizează *Mă descrie perfect*
1—2—3—4—5—6—7

12. Trebuie să mă îndepărtez de toate situaţiile incerte
f
Nu mă caracterizează *Mă descrie perfect*
1—2—3—4—5—6—7

Pasul 2. Adună-ţi punctele pentru a-ţi afla toleranţa la incertitudine:

■ 28 sau mai puţine: Eşti un căutător de incertitudini.

• Situaţiile confuze nu te r
stresează foarte tare. De fapt, sar putea să te simţi bine în medii în care schimbările au loc rapid.

• **Principala ta oportunitate:** *Fii cu ochii în patru, deoarece este posibil ca, în timp, toleranţa ta la incertitudine să se schimbe. Dar, pentru moment, ai putea fi fericit cu o viaţă profesională şi personală care implică multe suisuri şi coborâsuri. în cazul în t / /*
care te simţi insuficient stimulat, întreabă-te dacă există vreo modalitate de a integra mai multă variaţie la locul de muncă l
sau în alte aspecte ale vieţii tale. Dacă îţi răspunzi afirmativ, s-ar putea ca asta să îţi potenţeze bucuria de a trăi.

• 29-56: Eşti un echilibrist al I incertitudinilor.

• Toleranţa ta la situaţii nesigure variază în funcţie de tărâmul vieţii tale (personal vs profesional) sau de alţi factori, cum ar fi cât de mult dormi.

• **Principala ta oportunitate:** *Dacă simţi că viaţa personală sau profesională îţi împinge la limită toleranţa la incertitudine (ba poate şi sănătatea mintală), caută modalităţi prin care să încorporezi mai multă regularitate în cotidian. Pentru idei concrete, vezi chenarul din capitolul 1, „Lucruri mărunte pe care le poţi face când totul o ia razna“. Pe de altă parte, dacă nu te simţi stimulat suficient în*
l
privinţa unui aspect al vieţii tale, vezi dacă există modalităţi prin care să integrezi mai multă variaţie în zilele şi săptămânile tale sau în anul tău.

• 57 sau mai multe: Eviţi *I* incertitudinea.

• Eşti deseori sincronizat cu
t
incertitudinile vieţii. Dacă ai un
r
loc de muncă ce implică un grad ridicat de incertitudine (de exemplu, proiectele tale se schimbă constant sau trebuie să te deplasezi frecvent), asta îţi poate afecta şi mai mult sănătatea mintală.

• **Principala ta oportunitate:** *Pentru ajutor pe termen scurt, citeşte, în capitolul 1, „Lucruri mărunte pe care le poţi face când totul o ia razna”. Totuşi, ar putea fi nevoie ca, pe termen lung, să faci schimbări mai mari pentru a-ţi satisface nevoia de siguranţă. E posibil ca asta să intre în conflict cu idealurile tale de viitor. Mitul nr. 2 din capitolul 7 te-ar putea ajuta să te gândeşti mai profund la aceste chestiuni. Dar, în general, cu cât*

sănătatea
ta mintală e mai bună, cu atât eşti mai bine pregătit să ţii sub control acele incertitudini care nu pot fi evitate.
Listă de resurse generale

O OBSERVAŢIE DESPRE TERAPIE SI CÂTEVA *t r*
OPŢIUNI GRATUITE SAU PENTRU UN BUGET *I*
REDUS

După cum am menţionat anterior, psihoterapia poate avea un efect transformator incredibil, dar în multe cazuri este nevoie de luni întregi (sau ani) de şedinţe săptămânale pentru a desluşi traumele sau tiparele de gândire dăunătoare. Din păcate, acest lucru înseamnă o creştere a costurilor, în special dacă planul tău de asigurări medicale nu include decontarea anumitor tipuri de terapie. Iar în cazul în care te confrunţi cu sindromul de stres posttraumatic sau cu tulburări de alimentaţie, probabil că îţi doreşti să te consulte un specialist în afecţiunile respective.

Dacă nu reuşeşti să găseşti un terapeut care se pliază pe nevoile tale individuale şi pe resursele financiare, iată câteva opţiuni pentru un buget redus pe care să le explorezi.

• Unii psihoterapeuţi practică preţuri care variază între 75 şi 160 de dolari pe şedinţă, în funcţie de capacitatea de plată a fiecărui client. Pentru ajutor în găsirea unor astfel de specialişti, cercetează cataloagele de pe goodtherapy.org şi site-ul revistei *Psychology Today.*

Organizaţia nonprofit Open Path Collective are o reţea de aproximativ 14 000 de terapeuţi cu diverse specializări. După ce, iniţial, plăteşti o taxă unică de membru de 60 de dolari, unul dintre aceştia îţi oferă consiliere online sau fizic la preţuri cuprinse între 30 şi 80 de dolari şedinţa.

f /

Cliniciie locale, unde serviciile în privinţa sănătăţii mintale sunt deseori asigurate de către studenţi (de regulă, studenţi la psihologie sau asistenţă socială) sub supravegherea unor specialişti cu experienţă, reprezintă o resursă bună, putând oferi o gamă largă de servicii gratuite sau foarte ieftine. Pentru a găsi astfel de clinici:

• Contactează Naţional Alliance on Mental lllness (NAMI) HelpLine (info@nami.org; 800950-6264), ca să primeşti recomandări.
• Accesează mentalhealth.gov sau website-ul agenţiei Substance Abuse and Mental Health Services Administration, fmdtreatment.samhsa.gov/locator. în acesta din urmă, poţi bifa diverse căsuţe pentru a descoperi unităţi cu asistenţă la plată sau cu opţiuni de reducere.
• întreabă-ti furnizorul de f
asistenţă medicală primară ce soluţii există în zona ta de
I
reşedinţă.—
* I

De asemenea, este foarte important să simţi încredere în psihoterapeutul tău şi să vă creaţi o legătură specială. Dacă ai posibilitatea, prima dată mergi la mai mulţi terapeuţi, pentru a vedea cu care dintre ei te potriveşti. Spune-le dinainte sau în timpul primei întâlniri că încă studiezi câteva opţiuni diferite de terapeuţi.

CARŢI DIVERSE CARE ITI POT FI DE FOLOS
/ /
CÂND TE CONFRUNŢI CU 0 EMOŢIE
/ /
COPLEŞITOARE
f

- *The Poetry Remedy: Prescriptions for the Heart, Mind, and Soul* de William Sieghart.
- *How Lovely the Ruins: Inspirational Poems and Words for Difficult Times,* ediţie coordonată de Annie Chagnot şi Emi Ikkanda.
- *Everything Happens for a Reason: And Other Lies I've Loved* de Kate Bowler.
- We *Are the Luckiest: The Surprising Magic of a Sober Life* de Laura McKowen.
- *Maybe You Should Talk to Someone: A Therapist,* Her *Therapist, and Our Lives Revealed* de Lori Gottlieb. (Vezi *şi* ediţia în română: *Poate ar fi bine să discuţi cu cineva,* traducere de Cora Radulian şi Irina Brateş, Litera, Bucureşti, 2019.)
- *When Bad Things Happen to Good People* de Harold S. Kushner.
- *Brave Enough* de Cheryl Strayed. *Vezi şi* ediţia în română: *Curaj cât trebuie,* traducere de Anca Bărbulescu, Publica, Bucureşti, 2016.
- Good *Poems for Hard Times,* ediţie coordonată de Garrison Keillor.
- *Stitches: A Handbook on Meaning, Hope and Repair* de Anne Lamott. *(Vezi şi* ediţia în română: *Suflete cusute. Un ghid despre sens, speranţă şi vindecare,* traducere de Nicoleta Mitrofan, Curtea Veche Publishing, Bucureşti, 2018.)
- *Radical Acceptance: Embracing Your Life with the Heart of a Buddha* de Tara Brach. *(Vezi şi* ediţia în română: *Acceptare necondiţionată,* traducere de Maria Dobrinoiu, Litera, Bucureşti, 2016.)
- *First,* We *Make the Beast Beautiful: A New Journey through Anxiety* de Sarah Wilson.
- *Why Buddhism Is True: The Science and Philosophy of Meditation and Enlightenment* de Robert Wright. *(Vezi şi* ediţia în română: *De ce este adevărat budismul,* traducere de Radu Săndulescu, Litera, Bucureşti, 2020.)
- *Going to Pieces without Falling Apart: A Buddhist Perspective on Wholeness* de Mark Epstein.
- *Minor Feelings: An Asian American Reckoning* de Cathy Park Hong.

01 Dacă te numeri printre cei interesaţi din ţara noastră, discută cu medicul de familie, ca să afli ce soluţii compensate pentru psihoterapie există în localitatea ta, consultă revista *Psychologies* (psychologies.ro) sau accesează site-ul unor organizaţii nonguvernamentale precum deprehub.ro. Pentru asistenţă gratuită, cercetează dacă îndeplineşti condiţiile pe site-ul Institutului pentru Studiul şi Tratamentul Traumei (istt.ro/asistare- psihologica-gratuita), iar dacă eşti în căutarea unei soluţii online, descarcă aplicaţia I'm Fine, unde ai acces la peste 360 de psihologi din toată România.

Listă de resurse pe capitole

CAPITOLUL 1: INCERTITUDINEA
LISTA CELOR MAI BUNE MEDITAŢII GHIDATE
J

- Aplicaţia Insight Timer (gratuită):

- Tara Brach: „Breath and Awareness”, „A Pause for Presence”, „Vipassana (Basic) Meditation”.
- Sarah Blondin: „You Are Allowed”, „Learning to Surrender”, „Accepting Change”.
- Judson Brewer: „Working with Stress”, „Body Scan for When You Only Have a Few Minutes”.
- Annemaree Rowley: „Letting Go Meditation”, „Pause”.
- Jack Kornfield: „Breathing Meditation”, „How to Transform Any Hard Situation”.
- Wim Hof: „Invigorating Breathing Exercise”.
- Mary Maddux: „Guided Meditation for Patience”.
- Thich Nhat Hanh: „Mindful Breathing”, „How Do We Deal with Regrets?“.
- Aplicaţia Ten Percent Happier (câteva audio-uri sunt gratuite, dar în cea mai mare parte este pe bază de abonament):
- Sharon Salzberg: „Feeling the Breath”, „Balance”.
- Joseph Goldstein: „Fear”, „Mindfulness Meditation”.
- Jon Kabat-Zinn: „Attending to Awareness”.
- Calm (câteva audio-uri sunt gratuite, dar în cea mai mare parte este pe bază de abonament):
- Jeff Warren: „How to Meditate Series”, „Daily Trip Highlights”.
- Elisha Goldstein: „Anxiety Release”.
- Tara Brach: „Relaxed Open-hearted Presence”.
- Tamara Levitt: „Emotions Series”.
- Oren Jay Sofer: „7 Days of Soothing Pain”.

CAPITOLUL 3: FURIA

RESURSE PE TEMA FURIEI

Rage *Becomes Her: The Power of Women's Anger* de Soraya Chemaly.
This Is How: Surviving What You Think You Can't de Augusten Burroughs.
Angry White Men: American Masculinity at the End of an Era de Michael Kimmel.
Good and Mad: The Revolutionary Power of Women's Anger de Rebecca Traister.
The Anger Gap: How Race Shapes Emotion în Politics de Davin L. Phoenix.
The End of Anger: A New Generation's Take on Race and Rage de Ellis Cose.
Sister Outsider: Essays and Speeches de Audre Lorde.

CAPITOLUL 4: BURNOUTUL

LISTĂ DE VALORI (SURSA: JAMES CLEAR)

• Armonie interioară
Contribuţie
Echilibru
Autenticitate
Corectitudine
Faimă
Autonomie
Creativitate
Fericire
• Autoritate
• Aventură
• Bogăţie
• Bunătate
Compasiune
Competenţă
• Comunitate
înţelepciune
• învăţare
I
• Leadership
• Loialitate
• Muncă semnificativă
• Optimism
• Pace
• Plăcere
Popularitate
- Credinţă
- Creştere
- Cunoaştere

J

- Curiozitate
- Deschidere
- Distracţie

f

- Dreptate
- Prietenie
- Provocare
- Recunoaştere

J

- Religie
- Reputaţie
- Respect

• Respect de sine
Responsabilitate
• Serviciu
• Frumuseţe
I
• Hotărâre
• Influentă
t
• ubire
•împlinire
• încredere îndrăzneală

• Siguranţă
• Sinceritate
• Spirit civic
Spiritualitate
• Stabilitate
• Statut
• Stăpânire de sine
• Succes
• Umor

CAPITOLUL 5: PERFECTIONISMUL

I

RESURSE PE TEMA RUŞINII SI A VINII

I I

- */ Thought It Was Just Me (but It Isn't): Making the Journey from „What Will People Think?" to „I Am Enough"* de Brene Brown. *(Vezi şi* ediţia în română: *Credeam că problema e doar la mine. Drumul de la ce va crede lumea la e bine aşa cum sunt,* traducere de Ruxandra Comşa, Curtea Veche Publishing, Bucureşti, 2022.)
- *The Gifts of Imperfection: Let Go of Who You Think You're Supposed to Be and Embrace Who You Are* de Brene Brown. *(Vezi şi* ediţia în română: *Darurile imperfecţiunii,* traducere de Cristian Hanu, Adevăr Divin, Braşov, 2013.)
- *The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body în the Healing of Trauma* de Bessel van der Kolk. *(Vezi şi* ediţia în română: *Corpul nu uită niciodată,* traducere de Cristian Hanu, Adevăr Divin, Braşov, 2018.)
- „What's the Difference Between Guilt and Shame?" de June Tangney, TED Talk.

CAPITOLUL 6: DISPERAREA

RESURSE PE TEMA SINUCIDERII

- TelVerde Antisuicid, 0800.801.200 (disponibil gratuit în România).
- To Write Love on Her Arms, twloha.com/find-help.
- The Trevor Project, thetrevorproject.org.
- *So Much I Want to Tell You: Letters to My Little Sister* de Anna Akana.
- *If You Feel Too Much: Thoughts on Things Found and Lost and Hoped For* de Jamie Tworkowski.
- *Boy Meets Depression: Or Life Sucks and Then You Die Live* de Kevin Breel.
- *You Will Get Through This Night* de Daniel Howell. *(Vezi şi* ediţia în română: *Noaptea în care am învins gândurile negre,* traducere de Cosmin Nedelcu, Bookzone, Bucureşti, 2022.)

RESURSE PE TEMA DISPERĂRII

- *When Things Fall Apart: Heart Advice for Difficult Times* de Perna Chbdrdn. *(Vezi şi* ediţia în română:
  Când totul se prăbuşeşte în jurul tău, traducere de Carmen Ardelean, Litera, Bucureşti, 2017.)
- *On Being* (podcast), episodul „The Soul în Depression".
- *The Noonday Demon: An Atlas of Depression* de Andrew Solomon. *(Vezi şi* ediţia în română: *Demonul amiezii. O anatomie a depresiei,* traducere de Dana-Ligia Ilin, Humanitás, Bucureşti, 2014.)
- *Faith: Trusting Your Own Deepest Experience* de Sharon Salzberg.
- *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness* de Jon Kabat-Zinn.

RESURSE PE TEMA DOLIULUI

- *Resilient Grieving: Finding Strength and Embracing Life after a Loss That Changes Everything* de Lucy Hone.
- *Option B: Facing Adversity, Building Resilience, and Finding Joy* de Sheryl Sandberg şi Adam Grant. *(Vezi şi* ediţia în română: *Planul B. Cum să faci faţă adversităţilor, să construieşti rezillenta şi să redescoperi bucuria,* traducere de Irina Brateş, Litera, Bucureşti, 2020.)
- *The Beauty of What Remains: How Our Greatest Fear Becomes Our Greatest Gift* de Steve Leder.
- *Finding Meaning: The Sixth Stage of Grief* de David Kessler.

RESURSE PE TEMA DURERII CRONICE

- *The Lady's Handbook for Her Mysterious Illness: A Memoir de* Sarah Ramey.
- *Invisible: How Young Women with Serious Health Issues Navigate Work, Relationships, and the Pressure to Seem Just Fine* de Michele Lent Hirsch.
- *The Anatomy of Hope: How People Prevail în the Face of Illness* de Jerome Groopman.
- *Disability Visibility: First-Person Stories from the Twenty-First Century* de Alice Wong.
- *More Beautiful Than Before: How Suffering Transforms Us* de Steve Leder.

Note

Introducere

1 Valerie Strauss, „Feeling Bad about Feeling Bad Can Make You Feel Really, Really Bad. New Research Really Says This", *The Washington Post,* 10 august 2017, washinqtonDost.com/news/answer- sheet/wp/2017/08/10/feelinq-bad-about-feelinq- bad-can-make-you-feel-really-reall y-bad-new- research-really-says-this.

2 Ruth Whippman, *America the Anxious,* St. Martin's Press, New York, 2016, p. 201.

3 James Coyne, „Positive Psychology Is Mainly for Rich White People", *Coyne of the Realm,* 23 august 2013, coyneoftherealm.com/2013/08/21 /positive- psychology-is-mainly-for-rich-white-people.

4 Erin Petrun, „Happy Week: Positive Psychology", CBS News, 14 septembrie 2009, cbsnews.com/news/happy-week-Dositive- psycholoqy.

Capitolul 1

1 Adam Tooze, citat în Neil Irwin, „It's the End of the World Economy as We Know It", *The New York Times,* 16 aprilie 2020, nytimes.com/2020/04/16/upshot/world- economy-restructuring-coronavirus.html.

2 Guy Trebay, videouri de Isak Tiner, „Awake at 3 A.M.? We Are Too", *The New York Times,* 30 octombrie 2020,

nytimes.com/2020/10/30/style/insomnia-why- am-i-waking-up-at-3-am.html.
3 Annie Lowrey, „Millennials Don't Stand a Chance", *The Atlantic,* 13 aprilie 2020, theatlantic.com/ideas/archive/2020/Q4/millennial s-are-new-lost-qeneration/609832.
4 Robert M. Sapolsky, *Why Zebras Don't Get Ulcers,* W.H. Freeman, New York, 1994. *Vezi şi* ediţia în română: *De ce nu fac zebrele ulcer?,* traducere de Dan Crăciun, Publica, Bucureşti, 2018.
5 Julie Beck, „How Uncertainty Fuels Anxiety", *The Atlantic,* 18 martie 2015, theatlantic.com/health/archive/2015/03/how- uncertainty-fuels-anxiety/388066.
6 Căutare pe Google Trends, trends.qooqle.com/trends/exDlore?date=today%205-y&q=unDrecedented.
7 Alexandra Ossola, „Why Are Humans So Bad at Predicting the Future?", *Quartz,* 20 noiembrie 2019, qz.com/1752106/why-are-humans-so-bad-at- predictinq-the-future.
8 Perna Chddrdn, *Comfortable with Uncertainty: 108 Teachings on Cultivating Fearlessness and Compassion,* Shambhala, Boulder, 2018, p. 5.
9 Yuval Rottenstreich şi Christopher K. Hsee, „Money, Kisses, and Electric Shocks: On the Affective Psychology of Risk", *Psychological Science,* vol. 12, nr. 3, 2001, pp. 185-90, doi.org/10.1111 /1467-9280.00334.
10 Manisha Aggarwal-Schifellite şi Juan Siliezar, „3 Takes on Dealing with Uncertainty", *Harvard Gazette,* 10 iulie 2020, news.harvard.edu/qazette/story/2020/07/3- takes-on-dealinq-with-uncertainty.
11 Marc Lewis, „Why We're Hardwired to Hate Uncertainty", *The Guardian,* 8 aprilie 2016, thequardian.com/commentisfree/2016/aDr/04/un certainty-stressful-research-neuroscience.
12 Archy 0. de Berker, Robb B. Rutledge, Christoph Mathys, Louise Marshall, Gemma F. Cross, Raymond J. Dolan şi Sven Bestmann, „Computations of Uncertainty Mediate Acute Stress Responses în Humans", *Nature Communications,* vol. 7, nr. 10996, 2016, doi.orq/10.1038/ncomms10996.
13 Barbara Ehrenreich, „Smile! You've Got Cancer", *The Guardian,* 2 ianuarie 2010, thequardian.com/lifeandstyle/2010/jan/02/cance r-positive-thinkinq-barbara-ehrenreich.
14 „Gartner Cautions HR Leaders That the Risk of Change Fatigue among Employees Has Doubled în 2020", Gartner.com, 14 octombrie 2020, qartner.com/en/newsroom/Dress-releases/202Q-10-14-qartner-cautions-hr-leaders-that-the-risk-of- chanqe-fatique-amonq-employees-has-doubled-în- 2020-this-year.
15 „Overcoming Disruption în a Distributed World", Asana.com, fără dată, asana.com/resources/anatomy-of-work.
16 Megan Cerullo, „Nearly 3 Million U.S. Women Have Dropped Out of the Labor Force în the Past Year", CBS News, 5 februarie 2021, cbsnews.com/news/covid-crisis-3-million-women- labor-force.
17 Pooja Lakshmin, „How Society Has Turned Its Back on Mothers", *The New York Times,* 4 februarie 2021, nytimes.com/2021/02/04/parenting/working- mom-burnout-coronavirus.html.
18 Rebecca Solnit, citată în Maria Popova, *„A Field Guide to Getting Lost:* Rebecca Solnit on How We Find Ourselves", *Brain Pickings,* 4 august 2014, brainDickinqs.org/2014/08/04/field-quide-to- qettinq-lost-rebecca-solnit.
19 Sapolsky, *Why Zebras Don't Get Ulcers,* p. 416.
20 Kate Sweeny, citată în Atlantic Marketing Team, „How Planning for Tomorrow Can Ease Uncertainty Today", *Atlantic Re.think/*Equitable, fără dată, theatlantic.com/sponsored/eauitable- 2020/Dlanninq-for-tomorrow/3523.
21 Sarah Wilson, *First, We Make the Beast Beautiful: A New Journey through Anxiety,* Pan Macmillan, Sydney, 2019, p. 58.
22 Jill Bolte Taylor, *My Stroke of Insight: A Brain Scientist's Personal Journey,* Plume, New York, 2016, p. 153.
23 Francesca Gino şi Michael I. Norton, „Why Rituals Work", *Scientific American,* 14 mai 2013, scientificamerican.com/article/why-rituals-work.
24 Marielle Segarra, „What Is Makeup for during a Pandemic?", *Marketplace,* Minnesota Public Radio, 10 februarie 2021, marketDlace.org/2021 /02/10/why-wear-makeup- durinq-pandemic.
25 Ijeoma Oluo, citată în Leah Chernikoff, „Why It's Totally Fine to Wear Makeup during a Pandemic", *Time,* 7 aprilie 2020, time.com/5816846/coronavirus-makeup.
26 Sharon Salzberg, *Faith: Trusting Your Own Deepest Experience,* Element, Londra, 2003.
27 Interviu cu autoarele, 26 martie 2021.
28 Interviu cu autoarele, 6 aprilie 2021.
29 Interviu cu autoarele, 30 septembrie 2020.
30 Interviu cu autoarele, 14 septembrie 2020.
31 „Headspace: Unwind Your Mind", cu Andy Puddicombe, Evelyn Lewis Prieto şi Ginger Daniels, pe Netflix, 2021, netflix.com/title/81328829.
32 Emmy E. Werner, „Resilience în Development", *Current Directions în Psychological Science,* vol. 4, nr. 3, 1 iunie 1995, pp. 81-84, doi.org/10.1111 /14678721 ,ep10772327.
33 Maria Konnikova, „How People Learn to Become Resilient", *The New Yorker,* 11 februarie 2016, newyorker.com/science/maria-konnikova/the-secret-formula-for-resilience.
34 Interviu cu autoarele, 20 septembrie 2020.

Capitolul 2

1 Nihar Chhaya, „The Upside of Career Envy", *Harvard Business Review,* 16 iunie 2020, hbr.org/2020/06/the-UDside-of-career-envv.
2 Timothy B. Lee, „Study: Lottery Winners' Neighbors Tend to Spend Themselves into Bankruptcy", *Vox,* 23 februarie 2016, vox.com/2016/2/23/11095102/ineaualitv-lottery-

bankruptcy-study.

3 Christine Harris, citată în Nancy Wartik, „Quarantine Envy Got You Down? You're Not Alone", *The New York Times,* 10 august 2020, nytimes.com/2020/08/10/smarter-living/quarantine-envy-pandemic.html.

4 Scott L. Feld, „Why Your Friends Have More Friends Than You Do", *American Journal of Sociology,* vol. 96, nr. 6, mai 1991, pp. 1464-77, doi.orq/10.1086/229693 .

5 Amy Summerville şi Neal J. Roese, „Dare to Compare: Fact-Based versus Simulation-Based Comparison în Daily Life", *Journal of Experimental Social Psychology,* vol. 44, nr. 3, mai 2008, pp. 664-71, doi.org/10.1016/j.jesp.2007.04.002.

6 Joanne V. Wood, „What Is Social Comparison and How Should We Study It?", *Personality and Social Psychology Bulletin,* vol. 22, nr. 5, 1996, pp. 520-37, doi.orq/10.1177/0146167296225009.

7 Charles Cooley, *Human Nature and the Social Order,* Schocken Books, New York, 1964.

8 Woodruff Health Sciences Center, Adam Galinsky şi Maurice Schweitzer, *Friend & Foe: When to Cooperate, When to Compete, and How to Succeed at Both,* Currency, New York, 2015, p. 21.

9 Interviu cu autoarele, 17 ianuarie 2021.

10 Interviu cu autoarele, 22 ianuarie 2021.

11 Daniel Kahneman şi Amos Tversky, „Prospect Theory: An Analysis of Decision under Risk", capitolul 6 din *Handbook of the Fundamentals of Financial Decision Making,* éditât de Leonard C. MacLean şi William T. Ziemba, World Scientific, 2013, pp. 99-127, doi.orq/10.1142/9789814417358_0006.

12 Interviu cu autoarele, 24 ianuarie 2021.

13 Interviu cu autoarele, 15 ianuarie 2021.

14 Aminatou Sow, „Gentle Suggestions", *Crème de la Crème,* 3 februarie 2021, aminatou.substack.com/p/qentle-suqqestions- ldb.

15 Abby Govindan (@abbygov), „just found out one of the girls my boyfriend dated before me is pretty... I'm sick to my stomach", Twitter, 23 ¡unie 2021, 12:51 A.M., twitter.com/abbyqov/status/14079242545161666 65.

16 Maria Konnikova, „Can Envy Be Good for You?", *The New Yorker,* 10 august 2015, newyorker.com/science/maria-konnikova/can- envy-be-good-for-you.

17 H.W. Van Den Borne, J.F.A. Pruyn şi W.J.A. Van Den Heuvel, „Effects of Contacts between Cancer Patients on Their Psychosocial Problems", *Patient Education and Counseling,* vol. 9, nr. 1, februarie 1987, pp. 33-51, doi.org/10.1016/0738- 3991(87)90107-8.

18 Johannes Haushofer, „Johannes Haushofer CV of Failures", accesat pe 20 septembrie 2021, fără dată, uni-goettingen.de/de/document/download/bed2706fd34(

19 Susan Pinker, „The Worst Form of Envy? În the Future Tense", *The Wall Street Journal,* 14 iunie 2019, wsi.com/articles/the-worst-form-of-envy-în- the-future-tense-11560527404.

20 The Newsroom, „Three Quarters of Us Admit to Lying on Social Media", *Hemel Today,* 24 aprilie 2016, hemeltoday.co.uk/news/three-auarters-us- admit-lyinq-social-media-1246364.

21 Mai-Ly Nguyen Steers, citată în Rebecca Webber, „The Comparison Trap", *Psychology Today,* 7 noiembrie 2017, psycholoqytodav.com/intl/articles/201711 /the-comparison-trap.

22 Alison Wood Brooks, Karen Huang, Nicole Abi- Esber, Ryan W. Buell, Laura Huang şi Brian Hall, „Mitigating Malicious Envy: Why Successful Individuals Should Reveal Their Failures", *Journal of Experimental Psychology: General,* vol. 148, nr. 4, 2019, pp. 667-87, doi.orq/10.1037/xqe0000538.

23 Cheryl Strayed, *Brave Enough,* Alfred A. Knopf, New York, 2015, p. 121.

24 Carrie Kerpen, „Stop Comparing Your Behind- the-Scenes with Everyone's Highlight Reel", *Forbes,* 29 iulie 2017, forbes.com/sites/carriekerDen/2017/07/29/stop- comparinq-your-behind-the-scenes-with-everyones-hiqhliqht-reel/?sh=72cc8ed03a07.

25 University of Houston, „Facebook Use Linked to Depressive Symptoms", *ScienceDaily,* 6 aprilie 2015, sciencedaily.com/releases/2015/04/1504061446 00.htm.

26 Naomi Fry, „Cazzie David's Existential Dread", *The New Yorker,* 16 noiembrie 2020, newyorker.com/magazine/2020/11 /23/cazzie-29823Q04btee29tHfCt(4lfaE5qHtf/Johannes_Haushofer_CV_of.

27 James Hamblin, „The Key to Healthy Facebook Use: No Comparing to Other Lives", *The Atlantic,* 8 aprilie 2015, theatlantic.com/health/archive/2015/04/ways-to- use-facebook-without-feelinq-depressed/389916.

28 University of Houston, „Facebook Use Linked to Depressive Symptoms", *ScienceDaily,* 6 aprilie 2015, sciencedaily.com/releases/2015/04/1504061446 00.htm.

29 Shai Davidai şi Sebastian Deri, „The Second Pugilist's Plight: Why People Believe They Are Above Average but Are Not Especially Happy about It", *Journal of Experimental Psychology: General,* vol. 148, nr. 3, martie 2019, pp. 570-87, doi.org/10.1037/xge0000580.

30 Moya Sarner, „The Age of Envy: How to Be Happy When Everyone Else's Life Looks Perfect", *The Guardian,* 9 octombrie 2018, thequardian.com/lifeandstyle/2018/oct/09/aq e- envy-be-happy-everyone-else-perf ect-social-media.

31 *Ibidem.*

32 Interviu cu autoarele, 21 ianuarie 2021.

33 Laura Morgan Roberts, Emily D. Heaphy şi Brianna Barker Caza, „To Become Your Best Self, Study Your Successes", *Harvard Business Review,* 14 mai 2019, hbr.orq/2019/05/to-become-your- best-self-study-your-successes.

34 Interviu cu autoarele, 20 septembrie 2020.

Capitolul 3

1 Charles Duhigg, „The Real Roots of American Rage", *The Atlantic,* 3 ianuarie 2019, theatlantic.com/maqazine/archive/2019/01 /charl -Fª' Iᵘ ʳ^§MuRBq-american-an g er/576424.

2 David Kessler, citat în Elizabeth Bernstein, „How to Move Forward after Loss", *The Wall Street Journal,* 6 aprilie 2021, wsj.com/articles/findinq- meaning-as-we-grieve-a-year-of-pandemic-loss- 11617724799.

3 Interviu cu autoarele, 2 aprilie 2021.

4 Diana Kwon, „Explaining Rage: A Q&A with R. Douglas Fields", *Scientific American,* 1 martie 2016, scientificamerican.com/article/explaining- rage-a-q-a-with-r-douglas-fields.

5 Myisha Cherry, „Anger Can Build a Better World", *The Atlantic,* 25 august 2020, theatlantic.com/ideas/archive/2020/Q8/how- anqer-can-build-better-world/615625.

6 Audre Lorde, „The Uses of Anger", *Black Past,* 12 august 2012, blackDast.org/african-american- historv/speeches-african-american-history/1981 – audre-lorde-uses-anger-women-responding- racism.

7 Augusten Burroughs, *This Is How: Surviving What You Think You Can't,* Picador, Londra, 2013, p. 15.

8 Richard A. Fabes şi Carol Lynn Martin, „Gender and Age Stereotypes of Emotionality", *Personality and Social Psychology Bulletin,* vol. 17, nr. 5, 1 octombrie 1991, pp. 532-40, doi.orq/10.1177/0146167291175008.

9 Melissa Harris-Perry, „Women Are Angrier Than Ever Before – and They're Doing Something About It", *Elie,* 9 martie 2018, elle.com/culture/career- politics/a19297903/elle-survey-womens-anger- melissa-harris-perry; *Esquire* Editors, „American Rage: The Esqu/re/NBC News Survey", *Esquire,* 3 ianuarie 2016, esauire.com/news- politics/a40693/american-raqe-nbc-survey.

10 Liz Clarke, „În Her Anger, în Defeat, Serena Williams Starts an Overdue Conversation", *The Washington Post,* 9 septembrie 2018, washingtonpost.com/sports/tennis/în-her-anger- în-defeat-serena-williams-starts-an-overdue-conversation/2018/09/09/9d9125ea-b468-11 e8- 94eb-3bd52dfe917b_story.html.

H Marc Berman, „Serena Acted Like a Sore Loser", *New York Post,* 8 septembrie 2018, nypost.com/2018/09/08/serena-acted-like-a-sore- loser.

12 Marc Berman, „Novak Djokovic's Excessive Punishment Is Terrible for US Open", *New York Post,* 6 septembrie 2020, nypost.com/2020/09/06/novak-djokovics-disqualification-is-terrible-for-the-us-open; G. Chandni, „Why Did We Treat Novak Djokovic So Differently to Serena Williams?", *Upworthy,* 8 septembrie 2020, scooD.UDWorthv.com/why-did- we-treat-novak-djokovic-so-differently-to-serena- williams.

13 Shoshana N. Jarvis şi Jason A. Okonofua, „School Deferred: When Bias Affects School Leaders", *Social Psychological and Personality Science,* 10 octombrie 2019, j ournals.saqepub.com/doi/abs/10.1177/1948550 6198751 SO-

14 Soraya Chemaly, „Five Myths about Anger", *The Washington Post,* 14 septembrie 2018, washingtonpost.com/outlook/five-myths/five-myths-about-anger/2018/09/14/ad457dc8-b7a2-

11 e8-94eb-3bd52dfe917b_story.html.

15 J. Celeste Walley-Jean, „Debunking the Myth of the 'Angry Black Woman': An Exploration of Anger în Young African American Women", *Black Women, Gender + Families,* vol. 3, nr. 2, toamna 2009, pp. 68-86, istor.orq/stable/10.5406/blacwomeqendfami.3.2. 0068.

16 Yuhua Wang, „Asians Are Stereotyped as 'Competent but Cold'. Here's How That Increases Backlash from the Coronavirus Pandemic", *The Washington Post,* 18 mai 2020, washingtonpost.com/politics/2020/04/06/asians- are-stereotyped-competent-cold-heres-how-that- increases-backlash-coronavirus-pandemic.

17 Nan Ma, „Suspended Subjects: The Politics of Anger în Asian American Literature", teza de doctorat, University of California, Riverside, 2009, escholarship.org/uc/item/7kx173md.

18 Ah Joo Shin, „'Angry Asian Man' Blogger Talks Stereotypes", *Yale Daily News,* 21 martie 2011, yaledailvnews.com/bloq/2011 /03/21 /anqry- asian-man-bloqqer-talks-stereotypes.

19 Brad J. Bushman, „Does Venting Anger Feed or Extinguish the Flame? Catharsis, Rumination, Distraction, Anger, and Aggressive Responding", *Personality and Social Psychology Bulletin,* vol. 28, nr. 6, 2002, pp. 724-31, dol.orq/10.1177/0146167202289002.

20 Chemaly, „Five Myths about Anger".

21 Jason Kornwitz, „Why 'Rage Rooms' Won't Solve Your Anger Issues", *News @ Northeastern,* Northeastern University, 16 august 2017, news.northeastern.edu/2017/08/16/why-raqe- rooms-wont-solve-your-anqer-issues.

22 Bushman, „Does Venting Anger Feed or Extinguish the Flame?".

23 Jeanne Whalen, „Angry Outbursts Really Do Hurt Your Health, Doctors Find", *The Wall Street Journal,* 23 martie 2015, wsj.com/articles/angry- outbursts-really-do-hurt-you-health-doctors-fmd- 1427150596.

24 Margot Bastin, Patricia Bijttebier, Filip Raes şi Michael W. Vasey, „Brooding şi Reflecting în an Interpersonal Context", *Personality and Individual Differences,* vol. 63, iunie 2014, pp. 100-105, sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0191886'

25 Interviu cu autoarele, 20 septembrie 2020.

26 Kelly Conaboy, „Women React to Kavanaugh Hearing with Rage and Pain", *The Cut, T1* septembrie 2018, thecut.com/2018/09/women- react-to-kava naug h-hearing-on-twitter-sexua l- assault.html; Opheli Garcia Lawler, „The Collective Wail of Women", *The Cut,* 6 octombrie 2018, thecut.com/2018/10/women-react-to-brett- kavanauqhs-suDreme-court-confirmation.html.

27 R. Douglas Fields, *Why We Snap: Understanding the Rage Circuit în Your Brain,* Dutton, New York, 2016, p. 341.

28 Diana Kwon, *„Scientific American MIND* Reviews *Why* We *Snap", Scientific American,* 1 martie 2016,

scientificamerican.com/article/scientific- american-mind-reviews-why-we-snap.

29 Soraya Chemaly, *Rage Becomes Her: The Power of Women's Anger,* Atria Books, New York, 2018.

30 Interviu cu autoarele, 1 iunie 2021.

31 Elizabeth Bernstein, „The Art of the Pandemic Meltdown", *The Wall Street Journal,* 6 octombrie 2020, wsj.com/articles/the-art-of-the-meltdown- 11602015018.

32 Tim Heaton, „Heaton: 35 Southern Expressions for Anger", *Hotty Toddy News,* 10 decembrie 2015, hottytoddy.com/2015/12/10/heaton-35-southern- expressions-for-anqer.

33 Anne Kreamer, *It's Always Personal: Navigating Emotion în the New Workplace,* Random House, New York, 2012.

34 National Institute of Mental Health, „Men and Depression", ianuarie 2017, nimh.nih.qov/health/Dublications/men-and-400®«^'

35 Chemaly, *Rage Becomes Her,* p. 260.

36 Interviu cu autoarele, 6 iulie 2021.

37 Emily Shapiro, „Georgia Sheriff's Department under Fire after Official Says Spa Shootings Suspect Had 'Really Bad Day'„, ABC News, 19 martie 2021, abcnews.qo.com/US/qeorqia- sheriffs-department-fire-official-spa-shootinqs- suspect/story?id=76533598.

38 Jennifer Li, „Dear Asian American Girls, Let Yourselves Be Angry", *HelloGiggles,* 19 martie 2021, helloqiqqles.com/lifestyle/asian-american- qirls-anqer.

39 Peter Bregman, „Outsmart Your Next Angry Outburst", *Harvard Business Review,* 6 mai 2016, hbr.orq/2016/05/outsmart-your-next-anqry- outburst.

40 Interviu cu autoarele, 20 septembrie 2020.

41 Chris Gilbert, „7 Creative Ways to Express Hot Anger", *Heal the Mind to Heal the Body* (blog), *Psychology Today,* 19 mai 2018, psycholqvtodav.com/us/bloq/heal-the-mind- heal-the-body/201805/7-creative-wavs-ex press- hot-anqer.

42 JR Thorpe, „18 Words for Sadness That Don't Exist în English", *Bustle,* 29 iunie 2015 (actualizat pe 24 februarie 2020), bustle.com/o/18-words-for- sadness-depression-that-dont-exist-în-english- 7260841.

43 „Harnessing the Power of 'The Angry Black Woman'„, *All Things Considered,* NPR, 24 februarie 2019, npr.orq/2019/02/24/689925868/harnessinq-the- power-of-the-anqry-black-woman.

44 Lina Perl, citată în Rebecca Dolgin, „Rage On: A Use Case for Anger", *Psycom,* 17 august 2020, psycom.net/raqe-anqer.

45 Chemaly, „Five Myths about Anger".

46 Cherry, „Anger Can Build a Better World".

47 Anna Chui, „How Can You Transform Your Hulk Anger into Something Good?", *Lifehack,* 27 februarie 2018, lifehack.org/659502/how-can-vou- transform-your-hulk-anqer-into-somethinq-qood.

48 Kwon, *„Scientific American MIND* Reviews *Why We Snap".*

49 Jen-Shou Yang şi Ha Viet Hung, „Emotions as Constraining and Facilitating Factors for Creativity: Companionate Love and Anger", *Creativity and Innovation Management,* vol. 24, nr. 2, iunie 2015, pp. 217-30, doi.orq/10.1111 /caim.12089.

50 Adam Grant, „Frustrated at Work? That Might Just Lead to Your Next Breakthrough", *The New York Times,* 8 martie 2019, nytimes.com/2019/03/08/smarter- living/frustrated-at-work-that-might-just-lead-to- your-next-breakthrough.html.

Capitolul 4

1 Grillo, „Jill Soloway Is a 'Weird Girl'„, *Lenny,* 30 martie 2018, lennvletter.com/story/iill-soloway-is- a-weird-qirl.

2 Karlyn Borysenko, „Burnout Is Now an Officially Diagnosable Condition: Here's What You Need to Know about It", *Forbes,* 29 mai 2019, forbes.com/sites/karlynborysenko/2019/05/29/b urnout-is-now-an-officially-diaqnosable-condition- heres-what-you-need-to-know-about-it.

3 „Academy of Work Index 2021: Overcoming Disruption în a Distributed World", Asana, 2021, resources.asana.com/rs/784-XZD-582/imaqes/PDF-FY21 -Global-EN-Anatomy■%20of%20Work%20Re port, pdf.

4 American College Health Association, „ACHA National College Health Assessment Spring 2019 Report", 2019, acha.org/documents/ncha/NCHA- ll_SPRING_2019_US_ REFERENCE_GROUP_DATA_REPORT.pdf.

5 Da-Yee Jeung, Changsoo Kim şi Sei-Jin Chang, „Emotional Labor and Burnout: A Review of the Literature", *Yonsei Medical Journal,* vol. 59, nr. 2, 1 martie 2018, pp. 187-93, doi.orq/10.3349/vmj.2018.59.2.187.

6 Nancy Beauregard, Alain Marchand, Jaunathan Bilodeau, Pierre Durand, Andrée Demers şi Victor Y. Haines III, „Gendered Pathways to Burnout: Results from the SALVEO Study", *Annals of Work Exposures and Health,* vol. 62, nr. 4, mai 2018, pp. 426-37, doi.org/10.1093/annweh/wxx114; Garret

D. Evans, N. Elizabeth Bryant, Julie Sarno Owens şi Kelly Koukos, „Ethnic Differences în Burnout, Coping, and Intervention Acceptability among Childcare Professionals", *Child and Youth Care Forum,* vol. 33, octombrie 2004, pp. 349-371, doi.org/10.1023/b:ccar.0000043040.54270.dd;

Liselotte N. Dyrbye, Matthew R. Thomas, Mashele M. Huschka, Karen L. Lawson, Paul J. Novotny, Jeff A. Sloan şi Tait D. Shanafelt, „A Multicenter Study of Burnout, Depression, and Quality of Life în Minority and Nonminority US Medical Students", *Mayo Clinic Proceedings,* vol. 81, nr. 11, noiembrie 2006, pp. 1435-42, mayoclinicproceedinqs.org/article/S0025- 6196(11)61249-4/fulltext.

7 Kelly Pierre-Louis, citata în Brianna Holt, „Beyond Burnout", *The Cut,* 13 august 2020, thecut.com/article/black-women-on-burnout.html.

8 Moya Sarner, „How Burnout Became a Sinister şi Insidious Epidemic", *The Guardian,* 21 februarie 2018,

thequardian.com/society/2018/feb/21 /how- burnout-became-a-sinister-and-insidious-epidemic.
9 Dax Shepard, „Day 7”, *Armchair Expert with Dax Shepard* (podcast), 21 septembrie 2020, armchairexpertDod.com/Dods/dav-7.
10 Richard Gunderman, „For the Young Doctor about to Burn Out”, *The Atlantic,* 21 februarie 2014, theatlantic.com/health/archive/2Q14/02/for-the- vounq-doctor-about-to-burn-out/284005.
11 WT0P staff, „Study Finds People Check Email an Average of 74 Times Daily”, WT0P News, 18 iunie 2014, wtop.com/news/2014/06/study-finds- people-check-email-an-averaqe-of-74-times-daily.
12 Tara Haelle, „Your 'Surge Capacity’ Is Depleted – It's Why You Feel Awful”, *Elemental,* Medium, 17 august 2020, elemental.medium.com/your-surqe- capacity-is-depleted-it-s-why-you-feel-awful- de285d542f4c.
13 Emily Nagoski şi Amelia Nagoski, *Burnout: The Secret to Solving the Stress Cycle,* Vermilion, Londra, 2019. *Vezi şi* ediţia în română: *Burnout. Cum să spargi cercul vicios al stresului,* traducere de Mihaela Sofonea, Litera, Bucureşti, 2021..
14 Claudia Canavan, „How to De-stress: Why You Need to Learn How to Complete the ‘Stress Cycle'„, *Women's Health,* 11 februarie 2020, womenshealthmaq.com/uk/health/mental- health/a27098268/how-to-de-stress.
15 Christina Maslach şi Michael P. Leiter, „How to Measure Burnout Accurately and Ethically”, *Harvard Business Review,* 19 martie 2021, hbr.orq/2021/03/how-to-measure-burnout- accurately-and-ethically.
16 Maslach şi Leiter, „How to Measure Burnout Accurately and Ethically”.
17 Mary Bray Pipher, *Seeking Peace: Chronicles of the Worst Buddhist în the World,* Riverhead Books, New York, 2010, p. 12.
18 Constance Grady, „The Uneasy Intimacy of Work în a Pandemic Year”, *Vox,* 19 martie 2021, vox.com/culture/22308547/pandemic- anniversary-labor-works-intimacy-how-to-do- nothinq.
19 Interviu cu autoarele, 13 decembrie 2020.
20 David Sedaris, „Laugh, Kookaburra”, *The New Yorker,* 17 august 2009, newyorker.com/magazine/2009/08/24/laugh- kookaburra. *Vezi şi* James Clear şi Nir Eyal, „The Four Burner Theory for How to Manage Your Ambitions”, Next Big Idea Club, nextbiqideaclub.com/maqazine/conversation- four-burner-theory-manaqe-ambitions/15027.
21 Kaitlyn Greenidge, „The Once & Future Beyonce”, *Harper's Bazaar,* septembrie 2021, harpersbazaar.com/culture/features/a37039502/ beyonce-evolution-interview-2021.
22 Nagoski şi Nagoski, *Burnout.*
23 Nedra Glover Tawwab, *Set Boundaries, Find Peace: A Guide to Reclaiming Yourself,* TarcherPerigee, New York, 2021, p. xviii.
24 Interviu cu autoarele, 3 iulie 2021.
25 Ryan Holiday, „33 Things I Stole from People Smarter Than Me”, *Forge,* Medium, 17 iunie 2020, forqe.medium.com/33-thinqs-i-stole-from-oeople- smarter-than-me-on-the-way-to-33-c38e368e5cb8.
26 Interviu cu autoarele, 20 septembrie 2021.
TI Connie Wang, „The ‘Grateful to Be Here' Generation Has Some Apologizing to Do”, *Refinery,* vol. 29, iunie 2020, refmery29.com/en- us/2020/06/9867469/workinq-în-toxic-media- industry-diversity-movement.
28 Yu Tse Heng şi Kira Schabram, „Your Burnout Is Unique. Your Recovery Will Be, Too”, *Harvard Business Review,* 19 aprilie 2021, hbr.orq/2021/04/vour-burnout-is-unique-your- recovery-will-be-too.
29 Jenna Wortham (@jennydeluxe), postare Twitter, 5 martie 2021, twitter.com/jennydeluxe/status/13679573683157 97507.
30 Monique Valcour, „Beating Burnout”, *Harvard Business Review,* noiembrie 2016, hbr.orq/2016/11 /beating-burnout.
31 Dare Obasanjo (@Carnage4Life), postare pe Twitter, 30 martie 2021, twitter.eom/Carnaqe4Life/status/1376943805589 413888.
32 Interviu cu autoarele, 4 decembrie 2020.
33 Toni Morrison, „The Work You Do, the Person You Are”, *The New Yorker,* 29 mai 2017, newyorker.com/magazine/2017/06/05/the-work- you-do-the-person-you-are.
34 Janna Koretz, „What Happens When Your Career Becomes Your Whole Identity”, *Harvard Business Review,* 26 decembrie 2019, hbr.orq/2019/12/what-happens-when-your-career- becomes-your-whole-identity.
35 Brene Brown şi Scott Sonenshein, „Brene with Scott Sonenshein on Stretching and Chasing”, *Unlocking Us with Brene Brown* (podcast), 9 septembrie 2020, brenebrown.com/podcast/brene-with-scott- sonenshein-on-stretchinq-and-chasinq/#close-RO RUB-
36 „It's All Quality Time”, *Daily Dad,* 19 iunie 2019, dailydad.com/its-all-quality-time.
37 Jonathan Smallwood şi Jonathan W. Schooler, „The Science of Mind Wandering: Empirically Navigating the Stream of Consciousness”, *Annual Review of Psychology,* vol. 66, nr. 1, ianuarie 2015, pp. 487-518, doi.orq/10.1146/annurev-psych- 010814-015331.
38 Jonathan Smallwood şi Jonathan W. Schooler, „The Science of Mind Wandering: Empirically Navigating the Stream of Consciousness”, *Annual Review of Psychology,* vol. 66, nr. 1, ianuarie 2015, pp. 487-518, doi.orq/10.1146/annurev-psych- 010814-015331.
39 Interviuri cu autoarele, 2 iulie 2021.
40 Jeremy Bailenson, „Why Zoom Meetings Can Exhaust Us”, *The Wall Street Journal,* 3 aprilie 2020, wsj.com/articles/whv-zoom-meetinqs-can- exhaust-us-11585953336.
41 Bill Chappell, „Overwork Killed More Than 745,000 People în a Year, WHO Study Finds”, NPR, 17 mai 2021,

npr.org/2021 /0 5/17/997462169/thousands-of- peoDle-are-dyinq-from-workinq-lonq-hours-a-new- who-study-fmds.

42 Nagoski şi Nagoski, *Burnout.*

43 Perna Chbdrdn, *When Things Fall Apart: Heart Advice for Difficult Times,* Shambhala, Boulder, 2016, p. 17.

Capitolul 5

1 Gordon L. Flett şi Paul L. Hewitt, „The Perils of Perfectionism în Sports and Exercise", *Current Directions în Psychological Science,* vol. 14, nr. 1, 2005, pp. 14-18, ¡ournals.saqepub.eom/doi/10.1111 /¡.0963- 7214.2005.00326.x.

2 Ray Williams, „Why Perfectionism Is So Damaging and What to Do about It", fără dată, raywilliams-ca/why-perfectionism-is-so-damaqinq- and-what-to-do-about-it.

3 Jane Adams, „More College Students Seem to Be Majoring în Perfectionism", *The New York Times,* 18 ianuarie 2018, nytimes.com/2018/01 /18/well/family/more- college-students-seem-to-be-majoring-în- perfectionism.html.

4 Thomas Curran şi Andrew P. Hill, „Perfectionism Is Increasing over Time: A Meta-Analysis of Birth Cohort Differences from 1989 to 2016", *Psychological Bulletin,* vol. 145, nr. 4, 2019, pp. 410-29, apa.orq/pubs/iournals/releases/bul- bul0000138.pdf.

5 Thomas Curran şi Andrew P. Hill, „How Perfectionism Became a Hidden Epidemic among Young People", *The Conversation,* 3 ianuarie 2018, theconversation.com/how-perfectionism-became- a-hidden-epidemic-amonq-younq-people-89405.

6 Curran şi Hill, „How Perfectionism Became a Hidden Epidemic".

7 Anne Lamott, *Stitches: A Handbook on Meaning, Hope and Repair,* Riverhead Books, New York, 2013, p. 34. *(Vezi şi* ediţia în română: *Suflete cusute. Un ghid despre sens, speranţă şi vindecare,* traducere de Nicoleta Mitrofan, Curtea Veche Publishing, Bucureşti, 2018, p. 38.)

8 Sharon F. Lambert, W. LaVome Robinson şi Nicholas S. lalongo, „The Role of Socially Prescribed Perfectionism în the Link between Perceived Racial Discrimination and African American Adolescents' Depressive Symptoms", *Journal of Abnormal Child Psychology,* vol. 42, 2014, pp. 577-587, doi.orq/10.1007/sl 0802-0139814-0.

9 Interviu cu autoarele, 3 decembrie 2020.

10 Michael Brustein, citat în Olga Khazan, „The Problem with Being Perfect", *The Atlantic,* 5 noiembrie 2018, theatlantic.com/health/archive/2018/11 /how- perfectionism-can-be-destructive/574837.

11 Interviu cu autoarele, 13 decembrie 2020.

12 Interviu cu autoarele, 3 decembrie 2020.

13 Interviu cu autoarele, 5 decembrie 2020.

14 Williams, „Why Perfectionism Is So Damaging".

15 Amanda Ruggeri, „The Dangerous Downsides of Perfectionism", BBC, 21 februarie 2018, bbc.com/future/article/2018Q219-toxic- perfectionism-is-on-the-rise.

16 Interviu cu autoarele, 12 decembrie 2020.

17 Lavinia E. Damian, Joachim Stoeber, Oana Negru-Subtirica şi Adriana Baban, „On the Development of Perfectionism: The Longitudinal Role of Academic Achievement and Academic Efficacy", *Journal of Personality,* vol. 85, nr. 4, august 2017, pp. 565-77, doi.orq/10.1111/jopv.12261.

18 Aurélien Graton şi François Ric, „How Guilt Leads to Reparation? Exploring the Processes Underlying the Effects of Guilt", *Motivation and Emotion,* vol. 41, 2017, pp. 343-52, doi.orq/10.1007/s11031 -017-9612-z.

19 Brené Brown, *Daring Greatly,* Avery, New York, 2015, p. 75. *(Vezi şi* ediţia în română: *Curajul deafi vulnerabil – schimbă felul în care trăieşti, iubeşti, educi şi conduci,* traducere de Liviu Dascălu şl Cristina Rusu, ediţia a ll-a, Curtea Veche Publishing, Bucureşti, 2019, p. 89.)

20 Interviu cu autoarele, 3 decembrie 2020.

21 Jessica Pryor, citată în Khazan, „Problem with Being Perfect".

22 Christina Chwyl, Patricia Chen şi Jamil Zaki, „Beliefs about Self-Compassion: Implications for Coping and Self-Improvement", *Personality and Social Psychology Bulletin,* vol. 47, nr. 9, septembrie 2021, doi.orq/10.1177/0146167220965303.

23 Paul Hewitt, citat în Christie Aschwanden, „Perfectionism Is Killing Us", *Vox,* 5 decembrie 2019, vox.com/the-hiqhliqht/2019/11/27/20975989/perf ect-mentalhealth-perfectionism.

24 Aaron J. Nurick, „Good Enough Can Be Great", *Harvard Business Review,* 12 august 2011, hbr.orq/2011 /08/qood-enouqh-can-be-qreat.

25 Interviu cu autoarele, 12 decembrie 2021.

26 Interviu cu autoarele, 5 decembrie 2021.

27 Interviu cu autoarele, 20 septembrie 2020.

28 Interviu cu autoarele, *Tl* iunie 2021.

29 Interviu cu autoarele, 3 decembrie 2020.

30 Interviu cu autoarele, 8 decembrie 2020.

31 Interviu cu autoarele, 7 decembrie 2020.

32 Benedict Carey, „Unhappy? Self-Critical? Maibe You're Just a Perfectionist", *The New York Times,* 4 decembrie 2007, nytimes.com/2007/12/04/health/04mind.html.

33 David Robson, „The Four Keys That Could Unlock Procrastination", BBC, 5 ianuarie 2021, bbc.com/worklife/article/20201222-the-four-keys- that-could-unlock-procrastination.

34 Ellen J. Langer şi Alison I. Piper, „The Prevention of Mindlessness", *Journal of Personality and Social Psychology,* vol. 53, nr. 2, 1987, pp. 280-87, doi.orq/10.1037/0022-3514.53.2.280.

35 Interviu cu autoarele, 20 septembrie 2020.

36 Interviu cu autoarele, 3 august 2021.

37 Melody Wilding, „Stop Being So Hard on Yourself”, *Harvard Business Review,* 31 mai 2021, hbr.orq/2021/05/stop-beinq-so-hard-on-yourself.

Capitolul 6

1 Bruce Bower, „'Deaths of Despair' Are Rising. It's Time to Define Despair”, *Science News,* 2 noiembrie 2020, sciencenews.org/article/deaths- of-despair-depression-mental-health-covid-l 9- pandemic.

2 William E. Copeland, Lauren Gaydosh, Sherika N. Hill, Jennifer Godwin, Kathleen Mullan Harris, E. Jane Costello şi Lilly Shanahan, „Associations of Despair with Suicidality and Substance Misuse among Young Adults”, *JAMA Network Open,* vol. 3, nr. 6, 23 iunie 2020, j amanetwork.com/l ournals/jamanetworkopen/full article/2767515.

3 Bower, „'Deaths of Despair' Are Rising”.

4 Shayla Love, „More People Are Feeling Despair and It Might Be Killing Us”, *VICE,* 22 aprilie 2019, vice.com/en/article/kzmajw/more-people-are- feelinq-despair-and-it-miqht-be-killinq-us.

5 Mayo Clinic staff, „Suicide: What to Do When Someone Is Suicidal”, Mayo Clinic, 31 ianuarie 2018, mayoclinic.org/diseases-conditions/suicide/în-depth/suicide/art- 20044707.

6 Andrew Solomon, *The Noonday Demon: An Atlas of Depression,* Scribner, New York, 2015, p. 55. *(Vezi şi* ediţia în română: *Demonul amiezii. 0 anatomie a depresiei,* traducere de Dana-Ligia llin, Humanitas, Bucureşti, 2014, p. 69.)

7 Interviu cu autoarele, 20 septembrie 2020.

8 Lori Gottlieb, *Maybe You Should Talk to Someone: A Therapist,* Her *Therapist, and Our Lives Revealed,* Houghton Mifflin Harcourt, New York, 2019, p. 344.

9 David Kessler, citat în Elizabeth Bernstein, „How to Move Forward after Loss”, *The Wall Street Journal,* 6 aprilie 2021, wsj.com/articles/findinq- meaning-as-we-grieve-a-year-of-pandemic-loss- 11617724799.

10 GSnow reply to u/[deleted], „My friend just died. I don’t know what to do”, Reddit, 14 mai 2011, reddit.eom/r/Assistance/comments/haxOt/my_fri end_iust_died_i_dont_know_what_to_do/c1u0rx2.

H Interviu cu autoarele, 1 iunie 2021.

12 Alan Morinis, *Everyday Holiness: The Jewish Spiritual Path ofMussar,* Trumpeter Books, Boston, 2007.

13 Interviu cu autoarele, 17 ianuarie 2021.

14 Molly Flinkman, „Polished Pain”, *Coffee+Crumbs,* 22 iunie 2021, coffeeandcrumbs.net/bloq/2021/6/22/polished- pain.

15 Summer Luk, „How I Forgave My Parents' Rejection When I Came Out as Transgender”, *Teen Vogue,* 16 iunie 2017, teenvoque.com/story/how-i- forqave-my-parents-transqender.

16 Dira M., „Meet Tik Tok content creator Summer Luk”, *The Knockturnal,* 22 iulie 2021, theknockturnal.com/exclusive-meet-tik-tok- content-creator-summer-luk-interview.

17 Christine Miserandino, „The Spoon Theory”, ButYouDon’tLookSick.com, 2003, butyoudontlooksick.com/articles/written-by- christine/the-spoon-theory.

18 Meghan O’Rourke, „What’s Wrong with Me?”, *The New Yorker,* 19 august 2013, newyorker.com/magazine/2013/08/26/whats- wrong-with-me.

19 Glynnis MacNicol, *No One Tells You This: A Memoir,* Simon & Schuster, New York, 2018, pp. 65, 94.

20 Sarah Manguso, *Ongoingness: The End of a Diary,* Picador, Londra, 2018, p. 41.

21 Joy Ekuta, „Please Stop Asking Me, 'How Are You Doing?'„, Medium, 22 iunie 2020, medium.com/(Q)iovekuta.

22 Interviu cu autoarele, 28 martie 2021.

23 Ashleigh Reddy, „A Look into Our History”, HellaJuneteenth.com, hellajuneteenth.com/iuneteenth-history.

24 Joan D. Chittister, *Scarred by Struggle, Transformed by Hope,* William B. Eerdmans, Grand Rapids, Michigan, 2005, p. 63.

Capitolul 7

1 Jason G. Goldman, „Why Bronze Medalists Are Happier Than Silver Winners”, *Scientific American,* 9 august 2012, blogs.scientificamerican.com/thoughtful- animal/why-bronze-medalists-are-happier-than-silver-winners.

2 Anne Lamott, *Stitches: A Handbook on Meaning, Hope and Repair,* Riverhead Books, New York, 2013, p. 87. *(Vezi şi Suflete cusute,* p. 85.)

3 Spren Kierkegaard, *Either/Or: A Fragment of Life,* ed. Victor Eremita, trad. Alistair Hannay, Penguin Books, Londra, 2004; publicat iniţial în 1843, p. 54.

4 Susan B. Shimanoff, „Commonly Named Emotions în Everyday Conversations”, *Perceptual and Motor Skills,* vol. 58, nr. 2, 1984, p. 514, doi.orq/10.2466/pms.1984.58.2.514.

5 Lila MacLellan, „A New Study on the Psychology of Persistent Regrets Can Teach You How to Live Now”, *Quartz at Work,* 10 iunie 2018, qz.com/work/1298110/a-new-study-on-the- psychology-of-persistent-regrets-can-teach-you- how-to-live-now.

6 Giorgio Coricelli, Hugo D. Critchley, Mateus Joffily, John P. O’Doherty, Angela Sirigu şi Raymond J. Dolan, „Regret and Its Avoidance: A Neuroimaging Study of Choice Behavior”, *Nature Neuroscience,* vol. 8, septembrie 2005, pp. 125562, doi.org/10.1038/nn1514.

7 David Whyte, „Ideas for Modern Living: Regret”, *The Guardian,* 25 iulie 2010, theguardian.com/lifeandstyle/2010/jul/25/david- whyte-ideas-modern-living-regret.

8 Michael Craig Miller, „Go Ahead, Have Regrets”, *Harvard Business Review, 6* aprilie 2009, hbr.org/2009/04/go-ahead-have-regrets.

9 Colleen Saffrey, Amy Summerville şi Neal J. Roese, „Praise for Regret: People Value Regret above Other Negative Emotions”, *Motivation and Emotion,* vol. 32, martie 2008, pp. 46-54, doi.org/10.1007/s11031-008-9082-4.

10 Sugar [Cheryl Strayed], „Dear Sugar, *The Rumpus* Advice Column #71: The

Ghost Ship That Didn't Carry Us", *The Rumpus,* 21 aprilie 2011, therumpus.net/2011/04/dear-sugar-the-rumpus- advice-column-71-the-g host-shi p-that-didnt-carrv- us.

11 Cheryl Strayed, *Brave Enough,* Alfred A. Knopf, New York, 2015, p. 22.

12 Colin Jost, *A Very Punchable Face: A Memoir,* Crown, New York, 2020, p. 304.

13 Thomas Gilovich şi Victoria Husted Medvec, „The Experience of Regret: What, When, and Why",
Psychological Review, vol. 102, nr. 2, 1995, pp. 379-95, doi.org/10.1037/0033-95X.102.2.379.

14 Interviu cu autoarele, 15 august 2021.

15 Interviu cu autoarele, 30 decembrie 2020.

16 Interviu cu autoarele, 20 septembrie 2020.

17 Mr. SponsorPants, „Mr. SponsorPants' Guide
on How to Not Regret the Past nor Wish to Shut the Door on It", *Mr. SponsorPants* (blog), 11 septembrie 2008, mrsDonsorDants.typepad.com/mr_SDonsorpants/ 2008/09/mr-SDonsorDan-3.html.

18 Alcoholics Anonymous, „The Twelve Steps of Alcoholics Anonymous", revizuit în august 2016, aa.org/assets/en_US/smf-121_en.Ddf.

19 Harold S. Kushner, *Nine Essential Things I've Learned about Life,* Anchor Books, New York, 2016, p. 54.

20 Gilovich şi Medvec, „Experience of Regret".

21 *Ibidem.*

22 Interviu cu autoarele, 31 decembrie 2020.

23 Hongmei Gao, Yan Zhang, Fang Wang, Yan Xu, Ying-Yi Hong şi Jiang Jiang, „Regret Causes EgoDepletion and Finding Benefits în the Regrettable Events Alleviates Ego-Depletion", *Journal of General Psychology,* vol. 141, nr. 3, 2014, pp. 169206, doi.orq/10.1080/00221309.2014.884053.

24 Charles Duhigg, ,,'We Don't Really Have Language for Telling the Truth about Parenting': Cheryl Strayed Helps a How To! Listener Decide Whether to Have a Baby", *Slate,* 5 octombrie 2019, slate.com/human-interest/2019/10/cheryl- strayed-makinq-decision-have-kids-how-to.html.

25 Augusten Burroughs, *This Is How: Proven Aid în Overcoming Shyness, Molestation, Fatness, Spinsterhood, Grief, Disease, Lushery, Decrepitude & More. For Young and Old Alike,* Picador, New York, 2012, pp. 171-72.

26 Jost, *A Very Punchable Face,* p. 305.

Concluzii

1 Richard Tedeschi şi Lawrence Calhoun, „The
Posttraumatic Growth Inventory: Measuring the Positive Legacy of Trauma", *Journal of Traumatic Stress,* iulie 1996, pubmed.ncbi.nlm.nih.qov/8827649.

2 Rainer Maria Rilke, Letter VIII, *Letters to a Young Poet,* trad. A.S. Kline, *Poetry în Translation,* poetryintranslation.com/PITBR/German/RilkeLett ers.php#anchor_Toc58662123.